

WeightWatchers®



Cleverer Ideen
für Ihren Erfolg



Diese und weitere nützliche Helfer finden Sie
auf dem Shop-Bestellschein und im Internet:
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.96 86 - 0
Fax 0211.96 86 - 240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 - Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9 94 04 50
Fax 022.9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 400002(800)23

WeightWatchers®
FERNPROGRAMM

Leitfaden zum Fernprogramm



Inhalt

So starten Sie erfolgreich	3
Wir sind für Sie da	4
Der Body Mass Index (BMI):	
Ihr Gewicht – Unsere Empfehlung	5
Halten Sie Ihren Erfolg fest	
Gewichts- und Maßstabellen	6
Gewichtsschwankungen, Stillstand,	
Zunahme – was nun?	7
Lust auf Süßes?	8
Typische Fragen – Unsere Antworten	
Tipps zu Getränken, Rezepten, der	
Mahlzeiten-Planung und für Eilige	10
Gemeinsam statt einsam	
Einbeziehung der Familie,	
Motivation „von innen und außen“,	
Mitstreiter gewinnen	13
Werden Sie Fernkurs-Mitglied	
des Jahres!	15
Machen Sie mehr aus Ihrem Erfolg –	
werden Sie Gruppenleiter/in bei	
Weight Watchers	16



So starten Sie erfolgreich

In jeder Points Plus Programm-Broschüre finden Sie leckere Points-Mahlzeiten und -rezepte, wertvolle Tipps rund ums Abnehmen und eine gesunde Ernährung, einfache Bewegungsübungen sowie motivierende und spannende Erfolgsgeschichten. Mit einem Inhaltsverzeichnis auf der ersten Seite einer jeden Broschüre und einer Vorschau auf die nächste Kilo Kick Broschüre auf der Rückseite behalten Sie leicht die Übersicht.

Insgesamt gibt es 12 Points Plus Broschüren, die Sie während der Abnahme unterstützen und zusätzlich 6 Broschüren zur Gewichtserhaltung.

Vervollständigen Sie Ihre Points Plus Broschüren im Anschluss an diesen Kurs mit unseren Fortsetzungs- und Erhaltungskursen. Nähere Informationen hierüber senden wir Ihnen noch rechtzeitig vor Ende Ihres ersten Kurses zu.



Unser Tipp: Lesen Sie die Broschüren nicht alle auf einmal, da der umfangreiche Informationsgehalt Sie unnötig verwirren würde.

Wir sind für Sie da

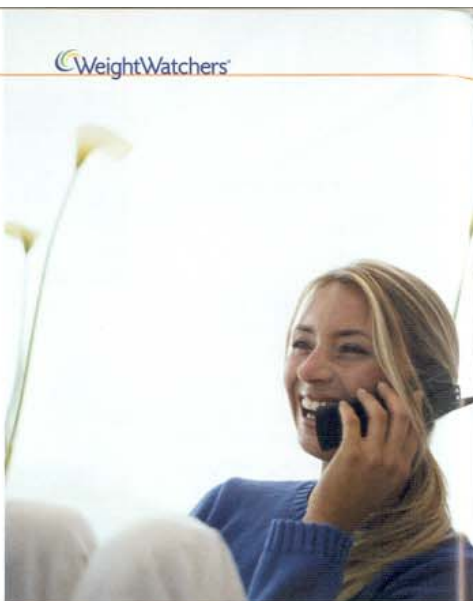
Haben Sie Fragen, brauchen Sie Unterstützung? Wir, ein Team aus erfahrenen Ernährungsberaterinnen, sind in allen Fragen der Ernährung und Programmanwendung telefonisch für Sie da!



Die Rufnummer und die Sprechzeiten entnehmen Sie bitte Ihrer Teilnehmerkarte bzw. dem Begleitbrief. Bitte halten Sie Ihre Teilnehmernummer immer bereit, wenn Sie uns anrufen, damit wir immer gleich „auf dem Laufenden“ sind.

Bitte melden Sie sich bei uns, denn wir können aus der Ferne nicht wissen, wie Sie zu Recht kommen und wann Sie zu Hause sind!

Wir freuen uns auf Ihre Anrufe!



Der Body Mass Index (BMI)

Ihr Gewicht – unsere Empfehlung Diese Gewichts-Tabelle basiert auf einer medizinisch sinnvollen und „gesunden“ BMI-Spanne von 20-25 (BMI = Body Mass Index, eine von Ärzten verwendete und empfohlene Messmethode, bei der Ihre Größe und Ihr aktuelles Gewicht zugrunde gelegt werden). Betrachten Sie diese Gewichtsspanne als eine Empfehlung und entscheiden Sie selbst, wie viel Sie wiegen möchten. Schon eine Abnahme von 10% Ihres Ausgangsgewichts stellt bereits eine wichtige Erfolgsstufe dar: Neben einem verbesserten Wohlbefinden wird unter anderem meist eine Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels erreicht, Ihre Gelenke werden entlastet und das Diabetes-Risiko gemindert.

Bedenken Sie bitte, dass es nicht sinnvoll ist, ein Gewicht unter der niedrigsten Spanne anzustreben, denn Untergewicht ist genauso ungesund wie Übergewicht.

Größe ohne Schuhe	Gewicht	Größe ohne Schuhe	Gewicht
1,30 m	34 - 42 kg	1,72 m	59 - 74 kg
1,32 m	35 - 44 kg	1,74 m	61 - 76 kg
1,34 m	36 - 45 kg	1,76 m	62 - 77 kg
1,36 m	37 - 46 kg	1,78 m	63 - 79 kg
1,38 m	38 - 48 kg	1,80 m	65 - 81 kg
1,40 m	39 - 49 kg	1,82 m	66 - 83 kg
1,42 m	40 - 50 kg	1,84 m	68 - 85 kg
1,44 m	41 - 52 kg	1,86 m	69 - 86 kg
1,46 m	43 - 53 kg	1,88 m	71 - 88 kg
1,48 m	44 - 55 kg	1,90 m	72 - 90 kg
1,50 m	45 - 56 kg	1,92 m	74 - 92 kg
1,52 m	46 - 58 kg	1,94 m	75 - 94 kg
1,54 m	47 - 59 kg	1,96 m	77 - 96 kg
1,56 m	49 - 61 kg	1,98 m	78 - 98 kg
1,58 m	50 - 62 kg	2,00 m	80 - 100 kg
1,60 m	51 - 64 kg	2,02 m	82 - 102 kg
1,62 m	52 - 66 kg	2,04 m	83 - 104 kg
1,64 m	54 - 67 kg	2,06 m	85 - 106 kg
1,66 m	55 - 69 kg	2,08 m	87 - 108 kg
1,68 m	56 - 71 kg	2,10 m	88 - 110 kg
1,70 m	58 - 72 kg		

Diese Tabelle ist für Damen und Herren! Bei Jugendlichen bis zum 15. Lebensjahr muss die Gewichtsspanne vom Arzt bestimmt werden. Dies betrifft auch Damen und Herren mit einer außerhalb dieser Tabelle angegebenen Größe.

Halten Sie Ihren Erfolg fest

Tragen Sie Ihren Gewichtsverlauf in die unten stehende Tabelle ein. Wir empfehlen Ihnen, sich nur einmal wöchentlich, möglichst unter gleichen Bedingungen, zu wiegen. (Z.B. sonntags morgens, nüchtern und ohne Kleidung.)

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich täglich wiegen möchten, so tragen Sie in einer separaten Tabelle Ihre Wiegeergebnisse ganz „wertungsfrei“ ein und errechnen am Ende einer Woche den Durchschnitt. Also: Addieren Sie die täglichen Ergebnisse und teilen die Gesamtsumme am Ende der

Woche durch 7. Damit kommen Sie in der Regel auf das gleiche Ergebnis.

Unser Tipp: Machen Sie sich stets bewusst, dass die Waage nur ein Messinstrument ist, und lassen Sie sie nicht zu Ihrem „Stimmungsbarometer“ werden!!! Auch dann nicht, wenn sich der Zeiger Ihrer Waage mal eine ganze Woche nicht oder gar nach oben bewegt! Dies kann durchaus einmal vorkommen, auch ohne dass es dafür eine plausible Erklärung gibt.

Woche	Datum	Gewicht	wöchentliche Abnahme	Gesamtabnahme
Start				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Woche	Taille cm	Hüfte cm	Taillen-Hüft-Quotient	Oberschenkel cm	Oberarm cm
Start					
2.					
4.					
6.					
8.					
10.					
12.					

Hier eine weitere Möglichkeit, Ihren Erfolg sichtbar zu machen: Nehmen Sie Maß!

Messen Sie dazu bevor Sie starten und dann im Abstand von 14 Tagen Ihren Umfang in Zentimetern an Taille, Hüfte, Oberarmen und Oberschenkeln und tragen die Ergebnisse in die oben stehende Tabelle ein.

Messen Sie mit einem Maßband den Taillenumfang am schmalsten Punkt Ihrer Taille. Dann messen Sie den Hüftumfang an der umfangreichsten Stelle. Teilen Sie nun diese beiden Zahlen durcheinander. Hier ein Beispiel:

Frau Müller: $\frac{\text{Taille: 74 cm}}{\text{Hüfte: 97 cm}} = 0,76$

Noch eine weitere Methode, Ihren Abnahmeerfolg zu verfolgen ist der Taillen-Hüft-Quotient:

Bei Frauen sollte der Taillen-Hüft-Quotient möglichst unter 0,85 und bei Männern unter dem Wert 1 liegen.



Gewichtsschwankungen, Stillstand, Zunahme – was nun?

Sollte sich der Zeiger Ihrer Waage einmal über einen längeren Zeitraum (mehr als 2 Wochen) nicht oder sogar nach oben bewegen, verlieren Sie nicht gleich den Mut! Grundsätzlich gilt, dass Gewichtsschwankungen im Laufe eines und mehrerer Tage ganz normal sind – der Grund: Ihre Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und -ausscheidung.

Die folgenden Möglichkeiten können die Ursache für einen vorübergehenden Gewichtsstillstand sein:

- zu viele salzhaltige Speisen oder Getränke
- zu viele oder auch zu wenig Points (Ihr Körper hat einen bestimmten Energie- und Nährstoffbedarf, den es zu decken gilt. Schöpfen Sie die empfohlene Anzahl Points aus.)
- Verdauungsprobleme, womöglich bedingt durch eine ballaststoffarme Lebensmittelauswahl oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- bei Frauen: die bevorstehende Menstruation, bedingt durch eine Wassereinlagerung
- eine ungünstige Lebensmittel-Auswahl oder Nachlässigkeit bei der Programmdurchführung. (s. Kilo Kick 1 ab Seite 4)

Trifft keine dieser möglichen Ursachen zu, so greifen Sie einfach zum Telefon und rufen uns während der Sprechzeiten an – gemeinsam finden wir garantiert eine Ursache und eine Lösung!

Halten Sie an Ihrer Vision fest: Sie wollen schlank werden, und das werden Sie auch schaffen!!!



Lust auf Süßes

Lassen Sie es sich schmecken! Je eher Sie den bewussten Umgang mit Naschwerk aller Art trainieren, desto erfolgreicher werden Sie langfristig sein. Denn wer genussvoll abnimmt, gibt Heißhungerattacken keine Chance!



Hier ein paar Tipps:

- Suchen Sie sich Ihre „Favoriten“ mit den wenigsten Points aus dem Einkaufs- und Restaurantführer heraus.
- Notieren Sie Ihre liebsten Rezepte aus unseren Broschüren und Kochbüchern.
- Haben Sie schon unsere kalorienarmen Micro Bon-Bons und Riegel probiert?
- Planen Sie möglichst am Wochenanfang schon ein, zu welchem bevorstehenden Anlass Sie Ihre „Extras“ benötigen, damit es keine „bösen Überraschungen“ gibt. (In der Points-Liste rosa und lila gekennzeichnet)
- Beobachten Sie, wann Ihr Süßhunger meistens auftritt, (z.B. immer nachmittags) und planen Sie genau für diese Zeiten eine süße Mahlzeit ein.
- Mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel länger konstant; so beugen Sie „Tiefs“ vor. Den gleichen Effekt haben Sie, wenn Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Verdienen Sie sich zusätzliche Bonus-Points mit ein wenig Bewegung. Eine ausführliche Übersicht finden Sie in der Points-Liste.
- Greifen Sie auf folgende „harmlose“ Alternativen zurück, z.B.: Rosinenbrötchen, Obst – als Salat, Grütze, Kompott, getrocknet oder auch lecker in Kombination mit Milchprodukten (z.B. Milchshakes), Pudding, Kakao, Müsli(riegel) u.s.w.



Typische Fragen – Unsere Antworten

Warum zählen koffeinhaltige Getränke nicht zu der empfohlenen Flüssigkeit?

Weil sie entwässernd wirken. Das heißt, dass sie dem Körper notwendige Flüssigkeit entziehen, die er unter anderem braucht, um den Speisebrei zu „befördern“ und darin gelöste Nährstoffe zu transportieren und um Ihr Blut dünnflüssig zu halten. Des Weiteren ist es notwendig, die bei der Abnahme entstehenden Stoffwechselabbauprodukte mit reichlich Flüssigkeit auszuscheiden.

Abgesehen davon hat es eine „kosmetische“ Wirkung von innen: Ihre Haut wirkt straffer und bleibt elastischer. Zu den koffeinhaltigen Getränken zählen neben Kaffee, schwarzem Tee und Cola (light) auch Grüner und Matetee.

Wie kann ich andere Rezepte in Points Plus einbeziehen?

Gleich, ob Sie Ihre persönlichen Lieblingsrezepte oder ältere Weight Watchers Rezepte einbeziehen möchten: Suchen Sie sich die jeweiligen Rezeptzutaten aus der Points-Liste heraus, um zu sehen, mit wie vielen Points Ihre Rezepte anzurechnen sind. So einfach ist das, Sie brauchen keine komplizierten Umrechnungsformeln anzuwenden.

Bis wann sollte ich die letzte Mahlzeit eingenommen haben?

Dafür gibt es keine feste Richtlinie. Erlaubt ist, was Ihnen bekommt und solange Sie dabei im Rahmen Ihrer Points bleiben. Um Ihre Nachtruhe zu sichern, empfiehlt es sich, unmittelbar vor dem Zubettgehen keine üppige Mahlzeit mehr einzunehmen.

Wie soll ich mich im Urlaub und bei Festen verhalten?

Im Grunde ändert sich nichts an unseren Empfehlungen. Die wichtigste Entscheidung, die Sie jedoch vor Ihrem Urlaub oder einem Fest treffen sollten, ist: Ob Sie versuchen möchten, Ihre Abnahme auch in dieser Situation weiter auszubauen, ob Sie einen Stillstand oder sogar eine Zunahme in Kauf nehmen würden!? Versuchen Sie, die Situation realistisch und sich selbstkritisch einzu-

schätzen, damit es keine bösen Überraschungen gibt... Das A und O ist eine gute Planung, bei der wir Ihnen natürlich gern mit Rat und Tat zur Seite stehen – rufen Sie uns an! Nutzen Sie auch hierfür unsere kleinen Hilfen, wie den Restaurantführer, die Points-Liste, den Einkaufsführer und unseren Points Calculator.

Mehr Tipps in der Broschüre 3 Seite 9 und 11.



Typische Fragen – Unsere Antworten

Warum zählen koffeinhaltige Getränke nicht zu der empfohlenen Flüssigkeit?

Weil sie entwässernd wirken. Das heißt, dass sie dem Körper notwendige Flüssigkeit entziehen, die er unter anderem braucht, um den Speisebrei zu „befördern“ und darin gelöste Nährstoffe zu transportieren und um Ihr Blut dünnflüssig zu halten. Des Weiteren ist es notwendig, die bei der Abnahme entstehenden Stoffwechselabbauprodukte mit reichlich Flüssigkeit auszuscheiden.

Abgesehen davon hat es eine „kosmetische“ Wirkung von innen: Ihre Haut wirkt straffer und bleibt elastischer. Zu den koffeinhaltigen Getränken zählen neben Kaffee, schwarzem Tee und Cola (light) auch Grüner und Matetee.

Wie kann ich andere Rezepte in Points Plus einbeziehen?

Gleich, ob Sie Ihre persönlichen Lieblingsrezepte oder ältere Weight Watchers Rezepte einbeziehen möchten: Suchen Sie sich die jeweiligen Rezeptzutaten aus der Points-Liste heraus, um zu sehen, mit wie vielen Points Ihre Rezepte anzurechnen sind. So einfach ist das, Sie brauchen keine komplizierten Umrechnungsformeln anzuwenden.

Bis wann sollte ich die letzte Mahlzeit eingenommen haben?

Dafür gibt es keine feste Richtlinie. Erlaubt ist, was Ihnen bekommt und solange Sie dabei im Rahmen Ihrer Points bleiben. Um Ihre Nachtruhe zu sichern, empfiehlt es sich, unmittelbar vor dem Zubettgehen keine üppige Mahlzeit mehr einzunehmen.

Wie soll ich mich im Urlaub und bei Festen verhalten?

Im Grunde ändert sich nichts an unseren Empfehlungen. Die wichtigste Entscheidung, die Sie jedoch vor Ihrem Urlaub oder einem Fest treffen sollten, ist: Ob Sie versuchen möchten, Ihre Abnahme auch in dieser Situation weiter auszubauen, ob Sie einen Stillstand oder sogar eine Zunahme in Kauf nehmen würden!? Versuchen Sie, die Situation realistisch und sich selbstkritisch einzu-

schätzen, damit es keine bösen Überraschungen gibt... Das A und O ist eine gute Planung, bei der wir Ihnen natürlich gern mit Rat und Tat zur Seite stehen – rufen Sie uns an! Nutzen Sie auch hierfür unsere kleinen Hilfen, wie den Restaurantführer, die Points-Liste, den Einkaufsführer und unseren Points Calculator.

Mehr Tipps in der Broschüre 3 Seite 9 und 11.



Gemeinsam statt einsam

Wie kann ich meine Familie für mein Vorhaben gewinnen?

Versuchen Sie, Ihre Familie von Anfang an miteinzubeziehen. Es ist wirklich nicht notwendig, dass Sie für sich separat kochen. Multiplizieren Sie einfach die Rezeptzutaten mit der Anzahl Ihrer Familienmitglieder. Sie machen schließlich keine einseitige Diät, sondern erlaubt ist, was das Herz begehrt!

Sie könnten z.B. eine gemeinsame „Wunschliste“ für eine ganze Woche aufstellen, so dass die Vorlieben eines jeden berücksichtigt werden. Inspirieren Sie Ihre Lieben mit den Rezeptabbildungen in unseren Broschüren und Kochbüchern. (s. Shop-Angebot)

Mächtige Speisen lassen sich auch kalorienärmer zubereiten, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Beispiele hierzu finden Sie in der Broschüre 1, Seite 15 und 17 und in Broschüre 2, Seite 4 ff. Oder sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen dabei, Ihre „klassischen“ Rezepte zu „entkräften“.

Wir sind davon überzeugt, dass Sie mit der Zeit selbst noch viele kreative Ideen entwickeln werden. Auch Ihre Familie wird begeistert sein!

Wie motiviere ich mich und andere?

Sie haben Ihr Ziel fest vor Augen! Schließen Sie jetzt und immer in „schwachen Momenten“ einfach mal die Augen und malen sich dabei aus, wie herrlich es sein wird, bald die nächst kleinere Konfektionsgröße zu tragen, wieder in die alte Jeans zu passen oder mit dem Kleidungsstück, von dem Sie jetzt noch träumen, flanieren zu gehen ...

Schaffen Sie sich Anreize dafür, indem Sie z.B. ein Kleidungsstück, in das Sie „hineinwachsen“ möchten, an Ihren Kleiderschrank hängen und ab und zu vorhalten und anprobieren. Oder hängen Sie ein Foto aus schlankeren Zeiten an Ihren Kühlschrank. Sie können natürlich auch ein aktuelles Foto daneben hängen, um sich stets bewusst zu machen, wie Sie nicht länger aussehen möchten...

Nutzen Sie die Werkzeuge zum Erfolg im Kilo Kick 5.

Belohnen Sie sich für erreichte Zwischenziele! Zum Beispiel immer für 6 Pfund Abnahme.



Gewinnen Sie Mitstreiter!

Gemeinsam geht alles leichter – auch das Abnehmen! Suchen Sie sich Mitstreiter. Bestimmt kennen Sie jemanden in Ihrem Bekannten- und Verwandtenkreis, der oder die auch gerne abnehmen möchte. Unser Ansporn: Ein schönes Präsent für jedes neugeworbene Mitglied (s. Bestellschein „Kunden werben Kunden“).

Vergessen Sie nicht: Auch wir, Ihr Fernprogramm-Team, sind für Sie da! Nutzen Sie unseren telefonischen Beratungsservice und senden Sie uns Ihre Wiegekarten zu.



Werden Sie Fernkurs-Mitglied des Jahres!

Sobald Sie die ersten sichtbaren Erfolge zu verzeichnen haben, schicken Sie uns Ihre Vorher- und Nachher-Fotos und schreiben uns Ihre persönliche Erfolgsstory. (Lassen Sie also schnell noch ein aktuelles Bild erstellen, falls Sie keins haben.)

Einmal im Jahr verlosen wir unter den besten 3 Kandidaten einen tollen Preis und Sie werden veröffentlicht (natürlich nur mit Ihrer Zustimmung)!

Also, auf geht's! Machen Sie mit? Dann fordern Sie das Formular für Ihre persönliche Erfolgsstory telefonisch bei uns an, wenn es soweit ist!

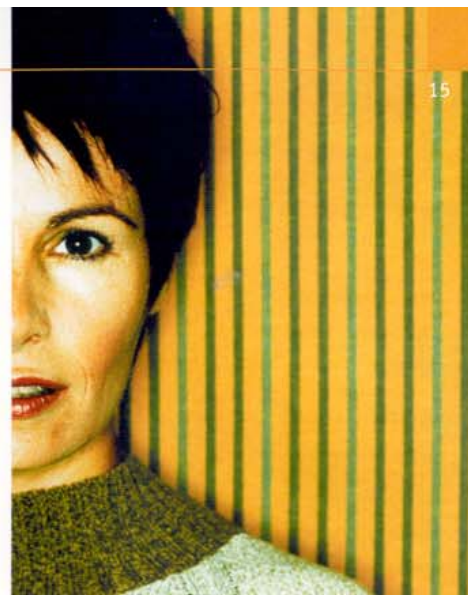
Wir warten gespannt auf die ersten Models, nämlich auf Sie!



Machen Sie mehr aus Ihrem Erfolg – werden Sie Gruppenleiter/in bei Weight Watchers!

Es ist soweit:

- Sie haben Ihr Zielgewicht laut Body-Mass-Index erreicht?
- Sie sind von Ihrem persönlichen Erfolg mit dem Weight Watchers-Konzept so begeistert, dass Sie mit Ihren Erfahrungen auch andere auf dem Weg zum Erfolg unterstützen möchten?
- Sie interessieren sich für Themen, die jeden von uns hautnah betreffen, wie gesunde Ernährung, Bewegung usw.?
- Sie gehen gern mit Menschen um und haben Organisationstalent?
- Sie sind an einer (Neben-)Beschäftigung interessiert?



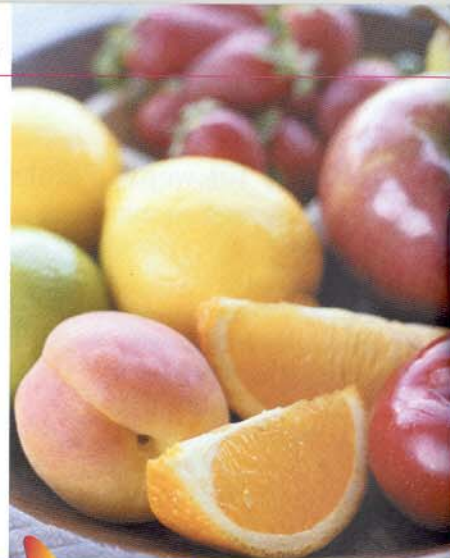
Dann sind Sie bei uns richtig!

Denn es gibt nichts Schöneres, als sein Hobby zum Beruf zu machen. Außerdem ist es Ihr eigener Profit, nicht nur Geld zu verdienen, sondern über die Tätigkeit als Gruppenleiter/in immer auch Eigenmotivation aus der Gruppe für Ihren persönlichen Erfolg zu bekommen.

Wenn Sie sich dafür interessieren, Partner/in von Weight Watchers zu werden, schicken Sie uns Ihre Kurzbewerbung mit der Angabe Ihrer Teilnehmer-Nummer.

Wir werden uns mit Ihnen in Verbindung setzen und freuen uns auf Sie!

WeightWatchers®



WeightWatchers®

Points-Liste

Bewegung

 Plus
Points

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.96 86-0
Fax 0211.96 86-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 - Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.994 04 50
Fax 022.994 04 60
www.weightwatchers.ch

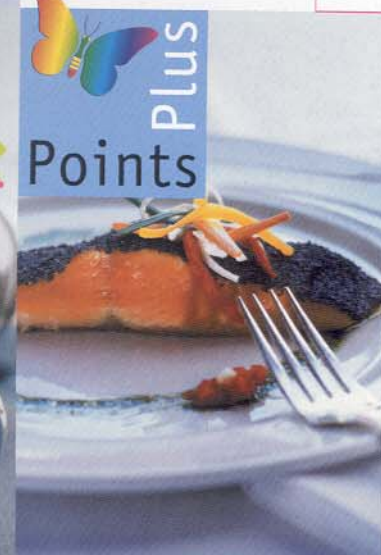
330102(363)13



©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc., Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und werden unter Lizenz genutzt.

 Plus
Points

Kilo
kick



Bonus-Points

Bewegung

Lebensmittel und Getränke

Weil Sie durch mehr Bewegung zusätzliche Energie verbrauchen, ermöglicht Ihnen Points Plus durch Bewegung Points „dazuzuverdienen“. Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie diese Bonus-Points für etwas Ess- oder Trinkbares nutzen oder ob Sie damit Ihre Abnahme beschleunigen wollen. Übrigens: Bonus-Points sind dazu da, Sie zu mehr Bewegung zu motivieren, nicht um Sie

zum Leistungssportler zu machen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Anzahl Bonus-Points, die Sie zum Essen verwenden, auf 12 Points pro Woche zu begrenzen.

Sehen Sie auf den nächsten Seiten, wie viele Bonus-Points Sie sich in 15 bzw. 30 Minuten ununterbrochener Bewegung verdienen können.

Sportart

Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Aerobic	1,5	3
Angeln	0	0
Aqua-Aerobic	1,5	3
Badminton	1,5	3
Ballett	1	2
Basketball	2	4
Bergsteigen		
- Wandern	1,5	3
- Klettern	2,5	5
Billard	0,5	1
Bogenschießen	0,5	1
Boule	0,5	1
Bowling	1,5	3
Callanetics	1	2
Disco Dancing	1,5	3
Eishockey	2,5	5
Eislaufen	1,5	3
Fechten	1	2
Flamenco	1,5	3
Frisbee spielen	1,5	3
Fußball	2	4
Gartenarbeit	1	2
Gesellschaftstanz	1	2
Golf	1	2



Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Gymnastik und Turnen	1	2
Handball	1,5	3
Hausarbeit (Putzen)	0,5	1
Hockey	2	4
Inline-Skaten	2	4
Jetski fahren	1,5	3
Joggen	2	4
Judo	2	4

Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Rad fahren		
- langsam	1	2
- intensiv	1,5	3
Reiten		
- Schritt	1	2
- Trab	1,5	3
- Galopp	2	4
Rollschuh laufen	2	4
Rudern		
(auch Rudergeräte)	1,5	3
Rugby	2	4
Salsa-Tanz	2	4
Schlagball	1	2
Schnorcheln	1,5	3
Schwimmen	2	4
Segeln	0,5	1
Seilspringen	3	6
Skateboard fahren	1,5	3
Ski fahren	2	4
Skitouren	2	4
Snowboard fahren	2	4
Spazieren gehen		
- langsam	0,5	1
- normales Tempo	1	2
- schnell	1,5	3

Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Kanu fahren	1	2
Karate	3	6
Kickboxen	3	6
Krafttraining	1	2
Kricket	1	2
Langlauf	2,5	5
Lateinamerikan. Tanz	2	4
Laufen (ca. 10 min/km)	2,5	5
Orientierungslauf	2	4



Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Squaredance	2	4
Squash	3	6
Step Aerobic	2	4
Stepptanz	1,5	3
Surfen	1	2
Tauchen	3,5	7
Tennis	1,5	3
Tischtennis	1	2

Bonus-Points

	15 Minuten	30 Minuten
Treppen laufen	2,5	5
Volleyball	2	4
Walking (schnelles Gehen) . . .	2	4
Wasserski	2	4
Windsurfen	1,5	3
Yoga	1	2
Zirkeltraining	1,5	3



Lebensmittel und Getränke



Inhalt

Seite

Seite

Brot & Brötchen	9	Süßigkeiten	33
Brottaufstriche	9	Vegetarische Produkte & Ei	34
Desserts & Süßspeisen	10	Würzmittel & Zutaten	35
Eis	11	Auswärts essen	37
Fette & Öle	11	◆ Kilo Kick-Liste	38
Fisch	12	Leckerer für wenig Points	39
Fleisch & Wurst	14	Impressum	40
Geflügel & Geflügelprodukte	17		
Gemüse & Hülsenfrüchte	18	☒ = Schweizer Lebensmittel	
Getränke, alkoholfrei	20		
Getränke, alkoholisch	21		
Getreide & Getreideprodukte	22		
Kartoffeln	23		
Käse	24		
Knabbereien	25		
Kuchen & Kekse	26		
Milch & Milchprodukte	28		
Nudeln & Co.	29		
Nüsse & Samen	30		
Obst & Obstprodukte	30		
Pizza	32		
Salate	32		
Saucen, Dressings & Fixprodukte	32		



Brot & Brötchen

Points

1 Scheibe/1 Stück, 50 g, wenn nicht anders vermerkt	
Baguettebrot, 25 g	1
Baguettebrötchen, 90 g	4
Brot, jede Sorte	2
Brot, kalorienreduziert, bis 160 kcal pro 100 g	1,5
Brötchen, jede Sorte, 45 g	2
Brötchenhälfte, getrocknet, z.B. Brödl, Scorpa, 10 g	0,5
Croissant, 70 g	8,5
Croissant mit Schokolade, 70 g	9
Fladenbrot, 1 Ecke	2
Franzbrötchen mit Sonnenblumenkernen	6
Knäckebrot, 10 g	0,5
Laugenbrezel, 70 g	3
Mischbrot/Graubrot	2
Pita, 65 g	2,5
Pumpernickel	1,5
☒ Roggenbrot	2
Rosinenbrot/Stuten	2
Rosinenbrötchen	2
Schwarzbrot	1,5
☒ Schwedenbrötchen, 10 g	0,5
Taco-Schalen, 10 g	1

Points

Toastbrot, 20 g	1
Vollkornbrot, 60 g	2
Vollkornbrötchen, 55 g	2
☒ Zopf	3,5
Zwieback, 10 g	0,5

Tipp! Wählen Sie häufiger Vollkorn- oder Mehrkornvarianten bei Brot und Brötchen, sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sättigen länger.

Brottaufstriche

☒ Brottaufstrich mit Nüssen, 1 EL, 15 g	2
Erdnusscreme, 1 TL, 5 g	1
Fruchtaufstrich, 3 TL, 15 g	0,5
Honig - 1 TL, 5 g	0
- 2 TL, 10 g	0,5
Marmelade/Konfitüre	
- 1 TL, 5 g	0
- 2 TL, 10 g	0,5
Marmelade/Konfitüre, kalorienreduziert - 2 TL, 10 g	0
- 6 TL, 30 g	0,5
Nussmus, jede Sorte, 1 TL, 5 g	1

	Points
Nuss-Nougatcreme, 1 TL, 5 g . . . 0,5	
Pflaumenmus - 1 TL, 5 g 0	
- 3 TL, 15 g . . . 0,5	
Vegetarische Brotaufstriche,	
1 EL, 12 g	
- bis 12 g Fett pro 100 g . . 0,5	
- bis 22 g Fett pro 100 g . . . 1	
Vegetarische Pasteten,	
1 EL, 15 g 1	
Vegetarischer Schmalz-	
aufstrich, 1 TL, 5 g 1	
Zuckerrübenkraut/-sirup,	
2 TL, 10 g 0,5	

Tipp! Wenn Sie möchten, können Sie sich die Lebensmittel, die Sie häufiger verwenden, besonders markieren. So finden Sie die entsprechenden Points noch einfacher und schneller.



Desserts & Süßspeisen

1 kleine Dessertschale, 125 g, wenn nicht anders vermerkt	Points
Apfelpotpott/-mus	
- mit Zucker, 2 EL, 30 g . . . 0,5	
- ohne Zucker, 4 EL, 60 g . . 0,5	
Crêpe, 1 Stück, 70 g 4	
Dampfnudel, 1 kleine, 50 g . . 3,5	
Fruchtcocktail, Konserve	
- mit Zucker, 1 EL, 20 g . . . 0,5	
- ohne Zucker, 4 EL, 80 g . . 0,5	
Fruchtcreme, 150 g 7	
Fruchtsalat	
- mit Zucker, 2 EL, 40 g . . . 0,5	
- ohne Zucker, 4 EL, 80 g . . 0,5	
Fruchtsauce, Fertig-Dessert-	
Sauce, 1 EL, 20 ml 0,5	
Götterspeise - mit Süßstoff . . . 0	
- mit Zucker . . . 1,5	
Grießbrei 3	
Milchreis 3	
Mokkasauce, 1 EL, 20 ml . . . 0,5	
Mousse au Chocolat 10,5	
Rote Grütze	
- mit Zucker, 1 EL, 20 g . . . 0,5	
- kalorienreduziert, 4 EL, 80 g 0,5	

Fette & Öle

1 TL, 5 g, wenn nicht anders vermerkt	Points
Butter 1	
Butter, halbfett 0,5	
Mayonnaise	
- 20% Fett, 2 TL, 10 g . . . 0,5	
- 50% Fett 0,5	
- 80% Fett 1	
Pflanzencreme 1	
Pflanzenmargarine	
- viertelfett, 3 TL, 15 g . . . 1	
- halbfett 0,5	
- fettreduziert, bis 60% Fett,	
2 TL, 10 g 1,5	
- vollfett 1	
Pflanzenöl 1	
Remoulade, bis 65% Fett . . . 1	
Schweineschmalz 1,5	



Eis

Schokoladenpudding 3	Points
Schokoladensauce, 1 EL, 20 ml 0,5	
Tiramisu, 150 g 8	
Vanillepudding 3	
Vanillesauce, 1 EL, 20 ml . . . 0,5	
Weincreme 7	
Eisbecher mit Sahne und Früchten, 1 kleiner Becher, 170 g 8,5	
Eiscreme, 1 Kugel, 50 g 2,5	
Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug, 1 Stück, 90 g 8	
☞ Eisjoghurt, 1 Kugel, 50 g . 1,5	
Eiskaffee, 1 Glas, 120 ml . . . 5,5	
Frucht- oder Milcheis, 1 Kugel, 50 g 1,5	
Softeis mit Waffel, 1 Stück, 100 g 3	
Sorbet, 1 Glas, 200 ml 4	
Wassereis am Stiel, 1 Stück, 110 ml 1	

Fisch

1 Stück/1 kleines Filet,
wenn nicht anders vermerkt

Aal

- frisch, 100 g roh 7,5
- geräuchert, 1 Scheibe, 40 g . 3,5

Austern, 3 Stück, 50 g 0,5

Bismarckhering

(Hering mariniert), 110 g 6

Brathering,

1 kleiner Fisch, 100 g 5

Büchling, geräuchert,

1/2 kleiner Fisch, 110 g 6

❗ Egli, 10 Filets, 150 g roh . . 2

❗ Felchen, 150 g roh 3

Fisch, fettarme Sorten, z.B.

- Brasse, Schleie, Steinbutt, Stint
- roh, 150 g 2
- gegart, 120 g 2

Fischfilet, paniert,

verzehrfertig, 150 g 7

Fischstäbchen 1

❗ Fisch Fingers 1

- Forelle - frisch, 1 kleiner Fisch,
300 g roh 6
- geräuchert, 60 g . . . 1,5
- TK, 200 g roh 4

Points

Garnelen, ohne Schale,

5 mittelgroße Stücke, 30 g . . 0,5

Haifisch/Dornhai, 100 g roh . 4,5

Heilbutt, schwarz

- frisch, 125 g roh 4,5
- geräuchert, 100 g 5,5

Heilbutt, weiß, 125 g roh 2

Hering - roh, 1/2 Fisch, 90 g . . 5

- in Gelee, 150 g 6

Heringsfilet

- in Sahnesauce, 1 Filet, 60 g . 4
- in Tomatensauce,
1/2 Dose, 95 g 4,5

Hummer, 1 kleine Portion, 125 g . 2

Kabeljau/Dorsch, 150 g roh . . 2

Karpfen, frisch,

1 kleine Portion, 100 g roh . . 2,5

Katfisch/Steinbeißer, 125 g roh . 2

- Kaviar - echt, 2 TL, 10 g . . . 0,5
- Ersatz, 4 TL, 20 g . . . 0,5

Krabben, 1 EL, 25 g 0,5

Lachs, frisch

- roh, 1 kl. Steak, 125 g . . 3,5
- gegart, 1 kl. Steak, 100 g . 3,5
- geräuchert, 1 Scheibe, 60 g . 2

Points

Points

Makrele

- in Öl, abgetropft, 1 EL, 30 g . 2
- frisch, 1/4 Stück, 90 g roh . . 4
- geräuchert, 75 g 3,5

Matjeshering, 80 g 5

Muscheln/Miesmuscheln,

1 Beutel, 500 g 5

Ölsardinen, abgetropft,

1 EL, 30 g 1,5

Rollmops, 80 g 4

Rotbarsch - frisch, 150 g roh . . 3

- geräuchert, 100 g . . 3

Sardellen/Anchovis in

Salzlake, 5 Stück, 25 g 0,5

Sardine, 60 g roh 2

Schellfisch - frisch, 150 g roh . 2

- geräuchert, 75 g . . 1

Points

Points

Schillerlocke/Dornhai, geräuchert,

1/2 kleine, 60 g 4,5

Scholle, 70 g roh 1

Seehecht/Hechtdorsch, 125 g roh 2

Seelachs in Öl/Lachersatz,

abgetropft, 1 Scheibe, 25 g . . . 1

Seelachs/Koehler, 150 g roh . . 2

Seeteufel/Anglerfisch,

1 Medaillon, 100 g roh 1

Seezunge, 70 g roh 1

Sprotte, geräuchert, 15 g 1

Tintenfisch,

1 Mantelstück, 125 g roh . . . 1,5

Tunfisch, frisch, 100 g roh . . 5,5

Tunfisch, Konserve, 1 EL, 30 g

- im eigenen Saft 1
- in Öl 2

Waller/Wels, 125 g roh 5

Zander, 150 g roh 2

Tipp! Beachten Sie, dass beim Braten und Kochen von Fleisch, Geflügel und Fisch ein Gewichtsverlust von ca. 20% des Rohgewichtes eintritt. So bleiben z.B. von 125 g rohem Fisch oder Fleisch rund 100 g verzehrfertige Menge übrig.



Fleisch & Wurst

Points

1 Scheibe, 20 g, wenn nicht anders vermerkt	
Bauchspeck,	
1 kleines Stück, 10 g	1
Bierschinken	1
Bierwurst	1,5
☒ Blutwurst, 1 Stück, 250 g	8
Blutwurst/Rotwurst	1,5
Bockwurst, 1 Stück, 115 g	8,5
☒ Bündnerfleisch,	
5 Scheiben, 25 g	1
☒ Cervelas, 1 Stück, 100 g	7
Cervelatwurst	2
Corned Beef, 1 Scheibe, 25 g	
- amerikanisch	1
- deutsch	0,5
Dosenwürstchen,	
1 Stück, 100 g	8,5
Fleischkäse/Leberkäse,	
1 Stück, 100 g	8
Fleischwurst	1,5
Frankfurter Rindswurst/Rote,	
1 Stück, 100 g	6
Frankfurter Würstchen,	
1 Stück, 50 g	3,5
Frikadelle, 1 kleine, 100 g	6

Frühstücksfleisch/Luncheon	
Meat, 1 Scheibe, 25 g	2
Frühstücksspeck,	
1 Scheibe, 25 g	4,5
Gelbwurst/Hirnwurst	1,5
Hackfleisch, gemischt,	
1 EL, 30 g roh	2
Hase, 1 kleines Stück, 125 g roh	3
Innereien, jede Sorte, außer Hirn	
- roh, 1 kleine Portion, 100 g	2
- gegart, 1 kleine Portion, 75 g	2
Jagdwurst	1
Kalbfleisch, mager,	
1 Stück, 125 g roh	2
Kalbfleischaspik/-sülze,	
2 Scheiben, 50 g	0,5
Kalbsbratwurst, 1 Stück, 150 g	11
Kalbsleberwurst	
- 1 EL, 15 g	1,5
- kalorienreduziert, 1 EL, 15 g	1
Kammscheibe vom Schwein/	
Grillscheibe, 1 Stück, 150 g	7
Kaninchen,	
1 kleines Stück, 125 g roh	4
Kassler,	
1 kleines Stück, 125 g roh	4
Kassleraufschnitt,	
1 Scheibe, 15 g	0,5

Points

Knackwurst, 1 Stück, 100 g	8
Lachsschinken,	
2 Scheiben, 20 g	0,5
Lammfilet,	
1 kleines Stück, 125 g roh	3
Lammkotelett,	
1 kleines Stück, 80 g roh	4
Landjäger, 1 Stück, 90 g	11,5
Leber,	
1 dünne Scheibe, 100 g roh	2,5
Leberknödel, 1 Stück, 100 g	4,5
Leberpastete, 1 EL, 15 g	1,5
Leberwurst, 1 EL, 15 g	1,5
☒ Leberwurst, 100 g	6
Lyoner, 1 Stück, 125 g	10
Lyoner Wurst	1,5
Markklößchen,	
1 kleines Stück, 5 g	0,5
Mettenden, 1 Stück, 75 g	8
Mettwurst, 1 EL, 15 g	1,5
Mortadella	1,5
Pfäzler/Augsburger/Regensburger,	
1 Stück, 100 g	8,5
Pferdefleisch, mager,	
1 Stück, 125 g roh	2,5
Pinkel, 1 Portion, 100 g	7,5
Plockwurst	2

Points

Presskopf/Presssack,	
1 Scheibe, 30 g	2
Rinderhackfleisch,	
1 EL, 30 g roh	1,5
Rinderroulade,	
1 kleines Stück, 160 g roh	4
Rindersteak,	
1 kleines Stück, 140 g roh	4,5
Rindfleisch, 1 kleines Stück	
- fett, 125 g roh	4,5
- mager/Rinderfilet,	
125 g roh/100 g gegart	3
☒ Rindfleisch, geräuchert,	
1 Portion, 50 g	1
Rindfleischaspik/-sülze,	
1 Scheibe, 25 g	0,5
Roastbeef	0,5
Rostbratwurst, 1 Stück, 100 g	10
Salami	2
Schinken, ohne Fett	
- gekocht, 1 Scheibe, 40 g	1
- roh, 1 Scheibe, 20 g	0,5
Schinkenwurst	1,5
Schweineaspik/-sülze,	
1 Scheibe, 25 g	1
Schweinebratenaufschnitt,	
1 Scheibe, 15 g	0,5

Points	Points
Schweinefilet, 150 g roh/120 g gegart 3	Schweinebratwurst, 1 Stück, 100 g 8,5
Schweinefleisch, 1 kleines Steak - fett, 125 g roh 6	Tatar, 1 EL, 30 g roh 0,5
- mager, 150 g roh/ 120 g gegart 3	Teewurst, 1 EL, 15 g 2
Schweinehackfleisch, 1 EL, 30 g roh 2	Weißwurst, 1 Stück, 60 g . . . 4,5
Schweinekotelett, 1 Stück, 150 g roh 4	Wiener Würstchen, 1 Paar, 70 g . 6
Schweineschnitzel, 1 Stück, 150 g - roh 3	Wild, mager, 1 kleines Stück, 125 g roh . . . 3
- paniert, verzehrfertig . . . 7,5	Wurst, kalorien-/fettreduziert . 1
	Würstchen, kalorienreduziert, 1 Stück, 50 g 4
	Zunge, 1 kleines Stück, 60 g roh . 3
	Zungenwurst, 1 Scheibe, 30 g . 2



Geflügel & Geflügelprodukte

1 Scheibe, 20 g, wenn nicht anders vermerkt	
Brathähnchen (Poulet), verzehrfertig - mit Haut, 1/2 Stück, 370 g . 12,5	
- ohne Haut, 1/2 Stück, 280 g . 5	
Ente, mit Haut, 1 kleine Portion, 150 g roh . . 8,5	
Entenbrust, ohne Haut, verzehrfertig, 1 kleine Portion, 150 g . . 5,5	
Gans, 1 kleine Portion, 150 g - roh 13,5	
- verzehrfertig, mit Haut . 10,5	
- verzehrfertig, ohne Haut . . 5	
Gänsekeule, 1 kleine, 300 g roh . 11	
Geflügelaspik/-sülze, 1 Scheibe, 25 g 0,5	
Geflügelbrustaufschnitt, geräuchert 0,5	
Geflügelfrikadelle, 1 kleine, 100 g 6	
Geflügelleber, 1 kleine Portion, 100 g roh . . 2,5	
Geflügelleberwurst, 1 EL, 15 g . 1	
Geflügelmortadella 1	

Points
Geflügelpastete, kalorienreduziert, 1 EL, 15 g 1
Geflügelsalami 1,5
Geflügelschinken 0,5
Geflügelschnitzel/-filet, 1 kleines Stück - roh, 120 g 2
- gegart, 100 g 2
- paniert, verzehrfertig, 150 g 4,5
Geflügelwurst, z.B. Wiener, Bratwurst, kalorienreduziert, 1 Stück, 100 g 5
Geflügelwurstaufschnitt 1
Hähnchenkeule/-schenkel (Poulet), 1 Keule/Schenkel - mit Haut, 200 g roh 5,5
- ohne Haut, verzehrfertig, 100 g 2,5
Straußenfleisch, 1 kleines Stück, 125 g roh . . . 2
Suppenhuhn, verzehrfertig mit Knochen, 1 kleine Portion, 150 g 6,5



Gemüse & Hülsenfrüchte

Points	Points
Algen 0	Esskastanien/Maronen, 2 Stück, 15 g 0,5
Artischocken 0	Fenchel 0
Auberginen/Eierfrucht 0	Frühlingszwiebeln 0
Avocado, 1 kleine, 100 g . . . 6,5	Gemüsekeimlinge/-sprossen . . . 0
Bambussprossen 0	Gemüsesülze 0
Blattsalat, jede Sorte 0	Grünkohl/Braunkohl 0
Bleichsellerie 0	Gurken, frisch/eingelegt 0
Blumenkohl 0	Hülsenfrüchtekeimlinge/ -sprossen 0
Bohnen	🇨🇭 Kefen 0
- frisch, gelb/grün (Busch-/ Schnitt-/Stangenbohnen) . . 0	Kidneybohnen
- getrocknet, grün, 1 EL, 20 g . 1	- trocken, 1 EL, 20 g 1
- weiß, Konserve, 1 EL, 25 g . 0,5	- verzehrfertig, 1 EL, 25 g . 0,5
Broccoli 0	Knoblauch 0
Champignons 0	Kohlrabi 0
Chicorée 0	Kräuter 0
Chinakohl 0	Kresse 0
Dicke Bohnen, 1 Portion, 150 g . 2	Kürbis 0
Erbsen- und Möhrengemüse, 2 EL, 50 g 0,5	Linsen
Erbsen	- trocken, 1 EL, 20 g 1
- grün, jung, Konserve/ TK-Ware, 2 EL, 50 g 0,5	- verzehrfertig, 1 EL, 25 g . 0,5
- trocken, 1 EL, 20 g 1	Löwenzahn 0
- verzehrfertig, 1 EL, 25 g . 0,5	Mais, Konserve, 2 EL, 50 g . . 0,5
	Maiskolben, 1 Stück, 100 g . . . 1
	Mangold 0
	Mixed Pickles 0
	Möhren/Karotten 0

Points	Points
Okra 0	Squash 0
Oliven - grün, 5 Stück, 25 g . . 1	Staudensellerie 0
- schwarz, 1 Stück, 5 g . 0,5	Steckrüben 0
Palmherzen 0	Stielmus 0
Paprikaschoten/Gemüsepeperoni . 0	Suppengemüse 0
Pastinaken 0	Tomaten, frisch/getrocknet . . . 0
Peperoni 0	Topinambur/Erdartischocke . . . 0
Perlzwiebeln 0	Weinblätter 0
Petersilie 0	Weißkohl 0
Pilze, jede Sorte 0	Wirsing 0
Porree/Lauch 0	Zucchini 0
Radieschen 0	Zuckererbsenschoten/Kaiser- schoten, 1 Hand voll, 50 g . . 0,5
Rettich 0	Zwiebel 0
Rhabarber 0	
Romanesco 0	
Rosenkohl 0	
Rote Bete/Randen 0	
Rotkohl/Blaukraut 0	
Rüben, jede Sorte 0	
Rucola/Rauke 0	
Sauerkraut 0	
Schalotte 0	
Schnittlauch 0	
Schwarzwurzeln 0	
Sellerie 0	
Sojakeimlinge/-sprossen 0	
Spargel 0	
Spinat 0	

Tipp! Die meisten Gemüsesorten haben 0 Points. Sie machen satt und machen es Ihnen viel leichter, das Programm einzuhalten. Nutzen Sie das vielfältige Angebot!



Getränke, alkoholfrei	Points	Points
		Light-Getränke, bis 18 kcal pro Liter 0
		Limonaden 1,5
		Malzkaffee/Caro-Kaffee 0
		Milchkaffee, 1 Tasse, 300 ml . . 2
		Schokolade/Kakao 5
		Tea & Fruit
		- mit Zucker 1
		- ohne Zucker 0,5
		Tee, jede Sorte 0
		Tomatensaft 0
		Tonic Water 1
		Wasser, jede Sorte 0
		Zitronentee (Instant) 1
1 Glas/1 Tasse, 200 ml, wenn nicht anders vermerkt		
Alkoholfreies Bier,		
1 Glas, 250 ml 1		
Apfelsaftschorle 0,5		
Bitter Lemon 1		
Brottrunk 1		
Cappuccino, 1 Tasse, 150 ml		
- Instant, mit Süßstoff . . . 0,5		
- Instant, mit Zucker 1		
- mit geschäumter Milch . . 0,5		
- mit Sahne 1,5		
Cola 1,5		
Cola light, mit und ohne Koffein . 0		
Diät-Multivitaminsaft 0,5		
Eistee 1		
Energie-Drinks 1,5		
Früchtetee 0		
Fruchtnektar, mit Zucker 2		
Fruchtsaft 1		
Gemüsesaft 0		
Ginger Ale 1		
Kaffee, jede Sorte 0		
Kombucha-Teegetränk 1		
Kräutertee 0		

Tipp! Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie nach Wunsch in angemessenen Mengen (ca. 3-4 Tassen pro Tag) genießen. Diese Getränke regen die Flüssigkeitsabgabe über die Nieren an. Deshalb ist es sinnvoll, z.B. pro Tasse Kaffee, ein Glas Wasser zusätzlich zu den täglich empfohlenen 1,5-2 l Flüssigkeit zu trinken.

Getränke, alkoholisch	Points	Points
1 Glas, 200 ml, wenn nicht anders vermerkt		
Apfelwein/Cidre 1,5		
Berliner Weiße mit Schuss, 1 Glas, 250 ml 2		
Bier mit Limonade/Radler/ Alsterwasser 1		
Bier, jede Sorte, außer Starkbier		
- 1 Glas, 250 ml 2		
- 1 kleine Flasche, 330 ml . 2,5		
- 1 Flasche, 500 ml 4		
Bockbier, Starkbier 2		
Bowle, Punsch 3,5		
Caipirinha 3,5		
Campari, 1 kleines Glas, 50 ml . 1		
Campari Orange, 300 ml . . . 2,5		
Cognac, 1 kleines Glas, 20 ml . 1		
Dessertwein, z.B. Malaga, Marsala, Portwein, 1 Sherryglas, 50 ml . 1,5		
Federweißer 2,5		
Gin Tonic 3		
Glühwein 3,5		
Likör, jede Sorte, 1 kleines Glas, 20 ml 1		
Malzbier 2		
Pina Colada 5,5		
Rum, 1 kleines Glas, 20 ml . . . 1		
Schnaps, jede Sorte, 1 Schnapsglas, 20 ml 1		
Sekt/Champagner, jede Sorte, 1 kleines Glas, 100 ml 1,5		
Sherry, 1 Sherryglas, 50 ml . . . 1		
Tequila Sunrise 3		
Wein zum Kochen, 2 TL, 10 ml . 0		
Wein, schwere & süße Sorten		
- 1 kleines Glas, 100 ml . . . 1,5		
- 1 Glas/Karaffe, 200 ml . . . 2,5		
Wein, trockene & leichte Sorten		
- 1 kleines Glas, 100 ml 1		
- 1 Glas/Karaffe, 200 ml 2		
Weinbrand, 1 Schnapsglas, 20 ml 1		
Weinschorle 1		
Weizenbier/Weißbier, 1 großes Glas, 500 ml 4		
Wermut, 1 Sherryglas, 50 ml		
- süß 1,5		
- trocken 1		
Whisky, 1 kleines Glas, 20 ml . . 1		

Getreide & Getreideprodukte

1 EL, 10 g,
wenn nicht anders vermerkt

Brick, 2 Blatt, 17 g	1
Buchweizen, trocken, 1 EL, 20 g	1
Buchweizengrütze, 1 kleine Portion, 20 g	1
Bulgur, trocken, 1 EL, 20 g	1
Cornflakes, 1 kleine Tasse, 20 g	1
Couscous, trocken, 1 EL, 20 g	1
Frühstückssnacks, z.B. Frosties, Smacks, 1 kleine Portion, 30 g	2
Gepufftes Getreide, Popcorn, Puff- reis, 1 kleine Portion, 40 g	2,5
Getreideflocken	0,5
Getreidekörner	
- gekeimt, 1 Tasse, 100 g	1
- trocken, 1 EL, 20 g	1
- verzehrfertig, 3 EL, 60 g	1
Graupen, trocken, 1 EL, 20 g	1
Grieß, trocken	0,5
Grießklößchen, Trockenprodukt, 1 Portion, 30 g	2
Grünkern, 1 kleine Portion, 20 g	1
Grünkernschrot/-mehl, 1 EL, 20 g	1

Points

Haferflocken	0,5
Hirse, trocken, 1 EL, 20 g	1,5
Kleie	0,5
Knuspermüsli, gesüßt, geröstet	1
Mais, trocken, z.B. für Popcorn	0,5
Maismehl/Polenta	0,5
Mehl, jede Sorte	
- 1 TL, 3 g	0
- 1 EL, 10 g	0,5
Milchreis, trocken, 1 EL, 20 g	1
Müsli, ohne Zuckerzusatz	0,5
Müsliriegel, 1 kleiner, 25 g	2
Paniermehl	0,5
Reisblätter, 2 Blatt, 30 g	2
Reis, jede Sorte	
- trocken, 1 EL, 20 g	1
- trocken, 1/2 Kochbeutel, 60 g	3
- verzehrfertig, 1 EL, 20 g	0,5
Reiswaffel, 1 Stück, 8 g	0,5
Risi Bisi/Erbsenreis, verzehrfertig, 1 Kugel, 100 g	1,5
Schokomüsli	1
Stärkemehl - 1 TL, 3 g	0
- 1 EL, 10 g	0,5
Weight Watchers The all-day Breakfast Bar, 1 Stück	3
Weizenkeime, 2 EL, 10 g	0,5
Wildreis, trocken, 1 EL, 20 g	1

Points

Kartoffeln

Points

Bratkartoffeln, 1 Portion, 200 g	7
Kartoffelklöße	
- Fertigprodukt, Pulver, 1 EL, 10 g	0,5
- Fertigprodukt, verzehrfertig, 1 Stück, 90 g	1,5
- selbsthergestellt, 1 Stück, 100 g	2
Kartoffelkroketten	
- Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g	2
- verzehrfertig, 1 Stück, 30 g	1
Kartoffeln	
- 1 mittelgroße Kartoffel	1
- die Menge wählen Sie selbst, pro Mahlzeit	2
Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt	
- Pulver, 1 EL, 10 g	1
- verzehrfertig, 2 EL, 40 g	0,5
Ofen-Pommes-frites, 1 Portion, 150 g	6,5
Pommes frites, 1 mittlere Portion, 150 g	9,5

Points

Reibekuchen

- Trockenprodukt, 1 kleine Portion, 35 g	2
- verzehrfertig, 1 Stück, 60 g	4,5
Röstis, 1 Stück, 60 g	2
Schweizer Rösti, 1 Portion, 150 g	3
Semmelknödel, 1 Stück, 100 g	3,5
Süßkartoffel, 1 Stück, 50 g	1

Tipp! Kartoffeln sind besonders fettarm und sättigend. Aus diesem Grund können Sie die Größe einer Kartoffelportion zu den Mahlzeiten für 2 Points frei wählen. Kartoffeln sind nahezu fettfrei, jedoch nicht frei von Kalorien. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme dadurch verlangsamen sollte.



Tipp! Wussten Sie, dass man Käsesorten statt der Angabe „Fett in Trockenmasse (Fett i.Tr.)“ auch anhand der Fettgehaltsstufen unterscheiden kann?

10% Fett i.Tr.	Magerstufe	45% Fett i.Tr.	Vollfettstufe
20-25% Fett i.Tr.	Halbfettstufe	50% Fett i.Tr.	Rahmstufe
30% Fett i.Tr.	Dreiviertelfettstufe	ab 60% Fett i.Tr.	Doppelrahmstufe
40% Fett i.Tr.	Fettstufe		

Käse

Points

1 Scheibe/1 kleine Ecke, 30 g, wenn nicht anders vermerkt	
Appenzeller	
- 20% Fett i.Tr.	1,5
- 50% Fett i.Tr.	3
Butterkäse, 50% Fett i.Tr.	3
Camembert, Brie & andere	
Weichkäse	
- 30% Fett i.Tr.	1,5
- 45% Fett i.Tr.	2
- 50% Fett i.Tr.	2,5
- 60% Fett i.Tr.	3
Cheddar/Chester, 50% Fett i.Tr. .	3
☐ Cottage Cheese, 1/2 Becher, 100 g	2
Edamer	
- 30% Fett i.Tr.	2
- 45-48% Fett i.Tr.	2,5

Points

Edelpilzkäse	
- 45% Fett i.Tr.	2
- 50% Fett i.Tr.	3
- ab 60% Fett i.Tr.	3,5
Emmentaler, 45% Fett i.Tr. .	2,5
Frischkäse, natur/mit Kräutern, 1 EL, 15 g	
- 30% Fett i.Tr.	0,5
- 50% Fett i.Tr.	1
- 60% Fett i.Tr.	1,5
Gorgonzola	3
Gouda	
- 30% Fett i.Tr.	2
- 45-48% Fett i.Tr.	2,5
Greyerzer, 45% Fett i.Tr.	2,5
Hüttenkäse, 20-25% Fett i.Tr., 1 EL, 30 g	0,5
☐ Käse Fondue, 100 g	10
Käse, gerieben, 1 EL, 8 g	
- 30-32% Fett i.Tr.	0,5
- 45-48% Fett i.Tr.	1

Points

Kochkäse	
- 10% Fett i.Tr., 2 EL, 30 g .	0,5
- 20% Fett i.Tr., 1 EL, 15 g .	0,5
Mascarpone, 1 EL, 20 g	2,5
Milchmischprodukte, jede Sorte	
- 1 EL, 15 g	1
- 1 kleines Stück, 30 g	2
Mozzarella, 1/2 Kugel, 50 g	3
Parmesan, 30-32% Fett i.Tr. ...	2
Provolone, 50% Fett i.Tr.	3
Raclettekäse, 60% Fett i.Tr. ...	3
Roquefort	3
Sauermilchkäse, z.B. Harzer, Mainzer, 1 kleine Rolle, 100 g .	2
☐ Sbrinz, 1 Scheibe, 30 g	3
Schafkäse/Feta, 45% Fett i.Tr.	
- 1 EL, 15 g	1
- 1 kleines Stück, 30 g	2
- 1 Stück, 100 g	7
Schichtkäse	
- 10% Fett i.Tr., 3 EL, 30 g .	0,5
- 20-40% Fett i.Tr., 1 EL, 10 g	0,5
Schmelzkäse/Schmelzkäse streichfä- hig, 1 kleine Ecke/Scheibe/2 EL, 25 g	
- 20-25% Fett i.Tr.	1
- 30% Fett i.Tr.	1,5
- 45% Fett i.Tr.	2
- 50% Fett i.Tr.	2,5

Points

☐ Schweizer Käsekuchen, 1 kleines Stück, 70 g	7
Tilsiter	
☐- Halbfettstufe	1,5
- 30% Fett i.Tr.	2
- 45% Fett i.Tr.	2,5
☐ Tomme (Vaudoise)	2
☐ Tomme, 25% Fett i.Tr. ...	1,5
Ziegenkäse, 45% Fett i.Tr. ...	2,5
☐ Ziger-Sérac, 100 g	1,5

Knabbereien

Brotchips, jede Sorte, 1 Stück, 5 g	0,5
Chipsletten, 5 Stück, 8 g	1
Erdnüsse, geröstet, 1 TL, 5 g .	1
Erdnussflips, 1 Hand voll, 6 g .	1
Gebäckknusperstangen mit Käse, 1 Stück, 7 g	1
Grissini, Brotsticks, 1 Stück, 5 g	0,5
Kartoffelchips, 1 Hand voll, 15 g	2
Kartoffelsticks, 1 EL, 4 g ...	0,5
Knabbergebäck, z.B. Party Mix, 1 Hand voll, 10 g	0,5

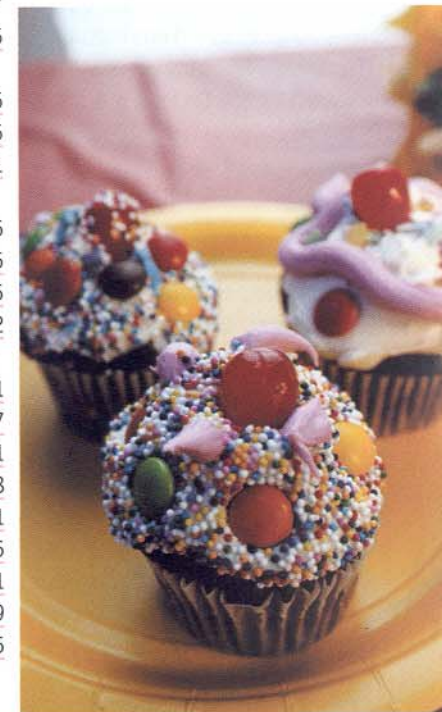
Points	Points
Kräcker, 5 Stück, 30 g 2	Baiser 1,5
Maischips/Tortillachips,	Bärentätzchen 3,5
7 Stück, 10 g 1	Berliner Ballen/Pfannkuchen . . 4
Mandeln, gebrannt,	Bienenstich 7
1 kleine Portion, 50 g 6,5	Biskuit-Obstboden, ohne Belag 1,5
Popcorn, fertig	Biskuitplätzchen, 2 Stück . . . 0,5
- ohne Fett und Zucker,	Biskuitrolle 5
2 Hand voll, 10 g 0,5	Blätterteig-Plunderteilchen . . 5,5
- süß, 1 Hand voll, 5 g . . . 0,5	Buttergebäck 1
Reisgebäck, japanisch, jede Sorte,	Butterkekse, 3 Stück 1
1 Hand voll, 15 g 1	Donut 3
Salzbrezeln, 5 Stück, 10 g . . 0,5	Doppelkeks mit
Salzstangen, 10 Stück, 10 g . 0,5	Schokoladenfüllung 2,5
Studentenfutter, 1 EL, 12 g . . 1,5	Florentiner 3
Vollkorn Dinkel Sesambrezeln,	Frankfurter Kranz 6
5 Stück, 12 g 1	Früchtebrot 5
Vollkorn-Gebäckstangen,	Haselnussmakronen 2
3 Stück, 15 g 1	Hefeteilchen/-stückchen . . . 3,5
	Honigkuchen/Frühstückskuchen 3,5
	Honigplätzchen 0,5
	Käsekuchen 5,5
	Kokosmakronen 1
	Krapfen 4
	Lebkuchen 3,5
	Linzer Torte 7,5
	Löffelbiskuits, 3 Stück 1
	Marmorkuchen 6,5
	Mohnkuchen/Mohnstollen . . . 7

Kuchen & Kekse

1 Stück, wenn nicht anders vermerkt

Amerikaner 4,5
Apfelkuchen, gedeckt, Mürbeteig 7
Apfelstrudel
- aus Blätterteig 8,5
- aus Strudelteig 5

Points	Points
Mürbeteig, Tortelett 3	Vanillekipferle 1
Mutzen, Rheinische,	Vollkornkeks, ohne Schokolade/
1 kleine Tüte, 100 g 6	Crème, 3 kleine Stück, 20 g . . . 2
Nussecke 12,5	Waffel, frisch zubereitet . . . 6,5
Nusskuchen 5,5	Waffelgebäck mit Cremefüllung . 1
Nussplätzchen 0,5	Zimtsterne 1
Obstkuchen - Hefeteig 4	Zitronenkuchen 6,5
- Mürbeteig 7	
- Quarkölteig 9,5	
Obsttörtchen,	
Tortelett mit Belag 4,5	
Pfeffernüsse 0,5	
Pflastersteine 1	
Plätzchen, 2 kleine Stück, 12 g	
- mit Cremefüllung 1,5	
- mit Schokolade 1,5	
Plunderstückchen mit Marzipan 8,5	
Printen 2	
Russisch Brot/Buchstabengebäck,	
3 Stück 1	
Schwarzwälder-Kirsch-Torte . . . 7	
Schwarz-Weißgebäck 1	
Schweinsohren, Blätterteig . . . 8	
Spekulatius 1	
Springerle 0,5	
Spritzgebäck 1	
Stollen, Dresdner 9	
Streuselkuchen, Hefeteig . . . 5,5	



Milch & Milchprodukte

Points

1 Glas, 250 ml,
wenn nicht anders vermerkt

- + Blanc battu, Frischkäse,
0% Fett, natur, 200 g 2
 Buttermilch - natur 1,5
 - mit Früchten 3

- Crème fraîche, 30% Fett,
1 TL, 5 g 0,5
 Dickmilch, 3,5% Fett
 - natur 3,5
 - mit Früchten 5

- + Halbrahm, 25% Fett,
1 EL, 15 g 1
 Fruchtjoghurt

bis 0,4% Fett, extra-leicht

- + 1 Becher, 125 g 1
 1 Becher, 150 g 1,5

- + 1 Becher, 180 g 1,5
 1 Becher, 250 g 2

bis 1,8% Fett, fettarm

- 1 Becher, 150 g 2
 1 Becher, 250 g 3,5

bis 3,5% Fett

- + 1 Becher, 125 g 2,5
 1 Becher, 150 g 3

- + 1 Becher, 180 g 3,5
 1 Becher, 250 g 5

Joghurt, natur

bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt

- + 1 Becher, 125 g 1
 1 Becher, 150 g 1
 + 1 Becher, 180 g 1
 1 Becher, 250 g 1,5

bis 1,8% Fett, fettarm

- 1 Becher, 150 g 1,5
 1 Becher, 250 g 2

bis 3,5% Fett

- + 1 Becher, 125 g 2
 1 Becher, 150 g 2,5
 + 1 Becher, 180 g 3
 1 Becher, 250 g 4

- + Joghurt-Drink mit Frucht,
entrahmt, 1 Flasche, 330 ml . . . 3

- + Kaffeerahm,
- 15% Fett, 1 Portion, 12 g . . . 0,5
 - 9% Fett, 100 ml 3

- Kaffeesahne, 10% Fett,
3 TL, 15 g 0,5

- Kaffeeweißer, 1 TL, 5 g 0,5

- Kefir - bis 1,5% Fett 2
 - bis 3,5% Fett 3,5

Points

Kondensmilch

- 4-7% Fett, 4 TL, 20 ml . . . 0,5
 - bis 12% Fett, 2 TL, 10 ml . . . 0,5

- Magermilchpulver, 3 TL, 15 g . . . 1

- + M-Drink 3

- Milch - 0,3% Fett, entrahmt . . . 1,5

- 1,5% Fett, fettarm 2

- 3,5% Fett, vollfett 3,5

- Molke 1

- + Molkenpulver, jede Sorte,

- 1 EL, 15 g 1

- Sahne/Rahm, bis 30% Fett

- flüssig, 2 EL, 30 ml 2,5

- geschlagen, 1 EL, 15 g . . . 1,5

- Sahnejoghurt, jede Sorte

- 1 Becher, 150 g 4

- 1 Becher, 250 g 7

- + Sauermilch, 12% Fett

- 1 TL, 5 g 0

- 1 EL, 15 g 0,5

- + Sauerhalbrahm, 18% Fett,

- 1 EL, 15 g 0,5

- + Sauerrahm, 35% Fett,

- 1 EL, 15 g 1,5

- Sauerrahm/Schmand, 24% Fett,

- 1 EL, 15 g 1

Points

Points

Saure Sahne, bis 10% Fett

- 1 TL, 5 g 0

- 1 EL, 15 g 0,5

Speisequark, natur/mit

Kräutern/Frucht

- bis 0,2% Fett, Magerstufe,

- 3 EL, 75 g 1

- 20% Fett, 1 EL, 25 g 0,5

- 40% Fett, 1 EL, 25 g 1

Sprühsahne, kalorienreduziert,

- 1 EL, 8 g 0,5

- + VitaMilk 2,5

- + Vollrahm, 35% Fett,

- 1 EL, 15 g 1,5

Nudeln & Co.

Cannelloni, trocken,

- 1 Stück, 10 g 0,5

- + Eierravioli, 1/2 Dose, 220 g . . 8

Glasnudeln

- trocken, 1 kleine Portion, 40 g . 2

- verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g . 2

Gnocchi, Fertigprodukt,

- 1 Portion, 125 g 4,5

Lasagneplatten, trocken,

- 1 Stück, 20 g 1

Points	Points
Maultaschen, verzehrfertig, 1 Stück, 50 g 2	Mohn, 1 TL, 5 g 0,5
Nudeln, jede Sorte	Nüsse, gemahlen/gehackt, 1 TL, 5 g 1
- trocken, 1 kleine Portion, 40 g 2	Paranüsse, 1 Stück, 5 g 1
- verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g . 2	Pekannüsse, 4 Stück, 5 g 1
Ravioli, verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g 2	Pinienkerne, 1 EL, 7 g 1
Schupfnudeln	Pistazien, 7 Stück, 7 g 1
- trocken, 1 kleine Portion, 40 g 2	Sesam, 1 TL, 5 g 0,5
- verzehrfertig, 1 EL, 30 g . . 0,5	Sonnenblumenkerne, 1 EL, 10 g 1,5
Spätzle	Walnüsse, 1 Stück, 5 g 1
- trocken, 1 Portion, 40 g . . 2,5	
- verzehrfertig, 1 EL, 30 g . . 1	
Tortellini	
- trocken, 1 kleine Portion, 40 g 2	
- verzehrfertig, 1 Tasse, 120 g . 2	

Nüsse & Samen

Cashewnüsse, 5 Stück, 5 g 1
Erdnüsse, 1 EL, 10 g 1,5
Haselnüsse, 4 Stück, 5 g 1
Kokosnuss, frisch, 1 Stück, 50 g . 5
Kürbiskerne, 1 EL, 10 g 1,5
Leinsamen, 1 TL, 5 g 0,5
Macadamianüsse, 1 Stück, 3 g . 0,5
Mandeln, 4 Stück, 5 g 1

Obst & Obstprodukte

Ananas 0
Apfel 0
Aprikose 0
Banane, 1 kleine, 100 g 1
Bananenchips, ungesüßt, mit Fett, 1 Portion, 40 g 2
Beeren, jede Sorte 0
Birne 0
Cherimoya/Zimtapfel 0
Datteln, frisch, 2 Stück, 12 g . 0,5
Erdbeeren 0
Feigen, frisch, 1 Stück, 50 g . 0,5
Granatapfel, 1 Portion, 100 g . 1,5

Points	Points
Grapefruit 0	Passionsfrucht/Maracuja, 1 Stück, 30 g 0,5
Guave 0	Pfirsich 0
Himbeeren 0	Pflaumen, 1 Stück, 50 g . . . 0,5
Kaki/Persimone/Sharonfrucht, 1 Stück, 100 g 1	Pomelo 0
Kaktusapfel/-birne/-feige . . . 0	Reineclauden, 3 Stück, 60 g . 0,5
Kapstachelbeeren/Physalis, 1 Hand voll, 50 g 0,5	Rosinen, 2 EL, 14 g 0,5
Karambole/Sternfrucht 0	Tangerine 0
Kirschen, 8 Stück, 50 g 0,5	Trockenobst, jede Sorte, 1 Stück, 20 g 0,5
Kiwi 0	Weintrauben, 1 Hand voll, 100 g 1
Kumquats 0	Zwetschgen, 2 Stück, 50 g . . 0,5
Limette 0	
Litchi/Lychees, 4 Stück, 50 g . 0,5	
Mandarine 0	
Mango, 1/2 kleine Frucht, 100 g 1	
Melone, jede Sorte 0	
Mirabellen, 3 Stück, 60 g . . . 0,5	
Nektarine 0	
Obstkonserven, 1 Portion, 150 g	
- mit Zucker 2	
- ohne Zucker (außer Kirschen, Zwetschgen) 0	
Obstscheiben, ungesüßt, getrocknet, 1 Portion, 40 g . . . 1	
Orange 0	
Papaya 0	

Tipp! Obst enthält meist 0 oder nur wenige Points. Die Obstsorten für 0 Points enthalten weniger Fruchtzucker als die anderen Obstsorten. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, wann er auch bei 0-Points-Lebensmitteln zufrieden und satt ist. Reduzieren Sie hier, falls sich Ihre Abnahme verlangsamen sollte.



32 Pizza, Salate, Saucen, Dressings & Fixprodukte

Pizza

Pizza Margherita, TK, 300 g . .	14
Pizza mit Gemüse, TK, 360 g . .	15
Pizza Salami, TK, 320 g	20
Pizza mit Schinken, TK, 330 g . .	16
Pizza mit Tunfisch, TK, 360 g	16,5

Salate

1 EL, 30 g, wenn nicht anders vermerkt	
Fleischsalat mit Mayonnaise . .	2,5
Geflügelsalat mit Mayonnaise .	2,5
Gurkensalat mit Sahne	0,5
Heringssalat	1,5
Kartoffelsalat mit Mayonnaise .	1,5
Kartoffelsalat mit Öl	1
Krautsalat ohne Sahne, 3 EL, 60 g	0,5
Nudelsalat	2
Reissalat mit Tunfisch	2
Tomatensalat mit Sahne	0,5
Waldorfsalat mit Mayonnaise .	0,5
Wurstsalat	2,5



Points

Saucen, Dressings
& Fixprodukte

Points

1 EL, 20 ml, wenn nicht anders vermerkt	
Béchamelsauce	0,5
Bratensauce	0,5
Chilisauce	0,5
Chutney	0,5
Cocktail-Dressing	3,5
Fix für Salatsauce	
- 1/2 Päckchen, 5 g	0
- 1 Päckchen, 10 g	0,5
Fonduesaucen	0,5
Frankfurter Sauce	1
French-Dressing, 1 EL, 15 ml . .	1
Grillsauce	0,5
Hackfleischsauce, 1 EL, 30 ml .	1
Instantsaucen, trocken	
- 1 TL, 3 g	0
- 1 EL, 10 g	1
Italian-Dressing, 1 EL, 15 ml .	0,5
Jägersauce	0,5
Joghurt-Dressing, 1 EL, 15 ml .	0,5
Käsesauce	0,5
Ketchup - 1 TL, 7 ml	0
- 1 EL, 20 ml	0,5
Letscho, 2 EL, 40 ml	0,5
Pesto, 1 TL, 5 g	1

Saucen, Dressings & Fixprodukte, Süßigkeiten 33

Points

Relish	0,5
Sahnesauce	1,5
Salatdressing, 1 EL, 15 ml	
- mit Öl	2
- ohne Öl	0
Salsa Sauce, 3 EL, 60 ml	0,5
Sauce Hollandaise	2,5
☒ Sauce Tartare, 1 EL, 15 ml .	2,5
Saucenbinder, Instantpulver	
- 1 TL, 5 g	0
- 1 EL, 15 g	0,5
Senfsauce	0,5
Tomatensauce, 2 EL, 40 ml . .	0,5
Vinaigrette (Essig und Öl), 1 EL, 15 ml	1

Süßigkeiten

1 Stück, wenn nicht anders vermerkt	
Bananenspieß mit Schokoladenüberzug	5
Bonbons, jede Sorte	
- mit Zucker, 1 Stück, 5 g . .	0,5
- ohne Zucker, 3 Stück, 15 g .	0,5
Dominostein	1
Frucht- oder Weingummi, 1 Stück, 10 g	0,5

Points

Geleefrucht, 1 Stück, 10 g . .	0,5
Getreideriegel mit Schokoladen- überzug, 1 Riegel, 30 g	3,5
Gummibärchen/Gummibärchen aus Fruchtsaft, 5 Stück, 10 g . . .	0,5
Gummibonbon, 1 Stück, 15 g .	0,5
Kandierte Früchte, 1 Stück, 50 g .	2
Karamellbonbon, 1 Stück, 5 g .	0,5
Kaugummi	
- mit Zucker, 3 Stück, 9 g . .	0,5
- ohne Zucker	0
Lakritz, 1 kleine Portion, 25 g .	1,5
Liebesapfel	2,5
Mandeln, kandiert, 1 Tüte, 50 g .	6,5
Marshmallow, 1 Stück, 15 g . .	0,5
Marzipan, 1 kleines Stück, 25 g	2,5
Marzipankartoffel	0,5
Micro Bon-Bons, Frucht & Lakritz, 1 Packung, 12 Stück	0,5
Nougat, 1 Stück, 25 g	2,5
Osterei, 1 Stück	
- Krokant, 15 g	1,5
- mit Alkohol, 15 g	2
- mit Cremefüllung, 20 g . .	1,5
- mit Nougatfüllung, 20 g . .	2,5
- Vollmilch, 5 g	0,5
Praline, 1 Stück, 12 g	1,5

Points	Vegetarische Produkte & Ei	Points
Reiswaffeln/Puffreis mit Schokolade, 1 kleine Portion, 25 g . . . 3		
Rumkugeln, 1 Stück, 20 g 2		
Salmiakpastillen,		
1 kleiner Beutel, 40 g 2	Bratlingsmischung, Trocken-	
Schaumküsse/Schokokuss 2	produkt, 2 EL, 12 g 1	
Schaumzuckerware,	Ei, 1 Stück, 50 g 2	
1 kleine Portion, 20 g 1	Eigelb, 1 Stück, 20 g 1,5	
Schokolade, jede Sorte,	Eipulver, dotterfrei, 1 EL, 10 g . 1,5	
1 Stück, 7 g 1	Eiweiß, 1 Stück, 30 g 0,5	
Schokolinsen, 10 Stück, 10 g . . 1	Grünkernbratling, 1 Stück, 100 g 6	
Schokoriegel	❑ Quorn, 1 Portion, 100 g . . 1,5	
- z.B. KitKat, Lion, 1 Stück . . . 5	Rührei, gebraten mit Fett,	
- z.B. Knoppers, 1 kleiner Riegel 3	1 EL, 20 g 1	
Traubenzuckerbonbons,	❑ Seitan mit Kräutersauce,	
3 Stück, 7 g 0,5	1 Portion, 50 g 2,5	
Weight Watchers Riegel	Soja-Dessert, jede Sorte,	
- 2 Points, 1 Riegel, 25 g . . . 2	1 kleine Portion, 150 g 2,5	
- 1 Point, 1 Riegel, 18 g 1	Soja-Drink, 1 Glas, 250 ml	
Weinbrandbohne 1	- mit Zucker, jede Sorte 4	
Weintraubenspieß mit	- ohne Zucker, jede Sorte . . . 2	
Schokoladenüberzug 3,5	Soja-Joghurt, mit Frucht,	
	1 Becher, 125 g 2	
	Sojamilch, 1 Glas, 250 ml 2	
	Soja-Trockenprodukt/Granulat,	
	1 kleine Portion, 45 g 2	
	Sojawurstchen, 1 Stück, 45 g . . 2	
	Spiegelei, gebraten mit Fett,	
	1 Stück, 60 g 2,5	



Points	Würzmittel & Zutaten	Points
Tofu/Sojakäse, 1 Scheibe, 25 g . 0,5		
Vegetarische Tofubratlinge,		
1 Stück, 100 g 4,5		
		
	Croûtons für Salat,	
	Fertigprodukt, 1 EL, 5 g 0,5	
	Dickungsmittel, kalorienarm,	
	z.B. Biobin 0	
	Essig 0	
	Fond, jede Sorte 0	
	Fruchtzucker, 1 EL, 15 g 1	
	Gelatine, Blatt oder Pulver . . . 0	
	Gelierzucker - 1 TL, 3 g 0	
	- 1 EL, 15 g 1	
	Gelin 0	
	Gemüsebrühe 0	
	Gewürze 0	
	Hefe/Hefeextrakt 0	
	Hefe-Frischteig, Fertigprodukt,	
	1 Portion, 45 g 2	
	Kaffeepulver, jede Sorte 0	
	Kakaogetränkpulver, Instant,	
	mit Zucker - 1 TL, 3 g 0	
	- 1 EL, 10 g 1	
	Kakaopulver, entölt, ohne Zucker	
	- 1 TL, 3 g 0	
	- 1 EL, 10 g 1	
	Kapern 0	
	Kokosnuss, geraspelt, 1 TL, 5 g . 1	
	Kokosnussmilch	
	- frisch, 1 Glas, 200 ml 1	
	- zum Kochen, Konzentrat, 50 ml 2	
	Apfeldicksaft, 2 TL, 10 ml . . . 0,5	
	Aromen, jede Sorte 0	
	Backerbsen,	
	1 kleine Portion, 20 g 2,5	
	Backoblaten 0	
	Backöl 0	
	Backpulver 0	
	Birndicksaft, 4 TL, 20 ml . . 0,5	
	Blätterteig, 1 Portion, 30 g . . . 3	
	Bouillon, Brühe, Instant	
	- 1 TL, 5 g 0	
	- 4 TL, 20 g 0,5	
	- 1 Würfel, 10 g 0,5	
	Bouillon, Brühe, selbsthergestellt,	
	entfettet, 1 Teller, 300 ml . . 0,5	
	❑ Cenovis, 1 EL, 15 g 0,5	

Points	
Kräuterlinge, 1 Stück, 10 g . . .	1
 Kuchenteig, 1 Portion, 30 g . .	3
Kuvertüre, halbbitter,	
1 kleine Portion, 25 g	3,5
Meerrettich	0
Mokkabohnen, 2 Stück, 3 g . . .	0,5
Orangeat, 1 Packung, 100 g . . .	5
Orangenschale	0
Pfeffersauce	0
Pizza-Frischteig, Fertigprodukt,	
1 Portion, 45 g	2,5
Puddingpulver, jede Sorte	
- 1 TL, 5 g	0
- 1 EL, 15 g	0,5
Röstzwiebeln, 1 EL, 5 g	0,5
Sahnesteif, 1 Packung, 9 g . . .	0,5
Sambal Oelek	0
Sanddornsaft	
- mit Zucker, 1 EL, 30 ml	1
- ungesüßt, 1 EL, 30 ml	0,5
Senf	0
Sirup, jede Sorte - 1 TL, 3 ml . .	0
- 1 EL, 20 ml	1
Sojasauce	0
Süßstoff, flüssig oder Tabletten .	0
Tabasco	0
Tomatenmark	0

Points	
Tortenguss	
- mit Zucker, 1 Packung, 20 g . .	1
- ohne Zucker	0
Worcestersauce	0
Würzen, flüssig oder pulverisiert .	0
Zitronat, 1 Packung, 100 g . . .	5
Zitronensaft/Zitronenschale . . .	0
Zucker, jede Sorte (Haushalts-,	
Rohr-, Puder-, Vanillezucker)	
- 1 TL, 3 g	0
- 1 EL, 15 g	1

Tipp! Viele Zutaten und Würzmittel (z.B. Konfitüre, Zucker, Stärkemehl, Honig, Saure Sahne, Instantsoaucen, trocken) können Sie in kleinen Mengen für 0 Points genießen, auch wenn größere Mengen Points „kosten“. Nehmen Sie diese kleineren Mengen (z.B. 1 TL) nicht mehr als 3 x täglich für 0 Points. Wenn Sie größere Mengen benötigen, rechnen Sie sich bitte Points an. Die Angaben dazu finden Sie in dieser Liste.



Auswärts essen

Points		Points	
Baguette mit Salami	8,5	Hamburger	5
Baguette mit Schinken	6,5	Krabbenbrötchen	7,5
Blattsalat mit Putenstreifen . .	11	Milchshake Vanille	7,5
Bockwurst mit Brötchen . . .	11,5	Pizza, 1 Ecke	5
1/2 Brathähnchen, ohne Haut . .	5	Salat Nizza (mit Tunfisch und Ei),	
Brötchen mit Käse, 1/2 Stück . .	4	1 kleine Portion	5
Currywurst mit Sauce	14	Toast Hawaii	6,5
Döner Kebab	14	Tomatensuppe,	
Folienkartoffel mit Saurer Sahne/		1 kleine Portion	2,5
Kräuterquark	6	Türkische Pizza	7

Kilo Kick-Liste

In dieser Liste finden Sie eine ganze Reihe von Lebensmitteln, die Sie keine oder nur wenige Points „kosten“. Eine ideale Hilfe, wenn Sie zwischendurch Hunger bekommen, Points sparen wollen oder nicht mehr viele Points zur Verfügung haben.

Butterkekse, 3 Stück	1
Buttermilch, 1 Glas, 250 ml	1,5
Frischkäse, natur/mit Kräutern, 30% Fett i.Tr., 1 EL, 15 g	0,5
Gemüsesäfte	0
Gemüsesülze	0
Götterspeise mit Süßstoff	0
Fruchtjoghurt, extra-leicht, bis 0,4% Fett, 1 Becher, 150 g	1,5
Joghurt, natur, bis 0,3% Fett, Magermilch-Joghurt, 1 Becher, 150 g	1
Kartoffeln satt! Essen Sie soviel Kartoffeln zu einer Mahlzeit bis Sie satt sind.	2
Kaugummi, ohne Zucker	0

Points




Knäckebrot, 1 Stück, 10 g	0,5
Lachsschinken, 2 Scheiben	0,5
Light-Getränke, bis 18 kcal pro Liter	0
Marmelade/Konfitüre, kalorienreduziert, 6 TL	0,5
Milch, 0,3% Fett, entrahmt, 1 Glas, 250 ml	1,5
Milchreis, light/leicht, 1 kleiner Becher	2,5
Popcorn, ohne Fett und Zucker, 2 Hand voll, 10 g	0,5
Pumpernickel, 1 Scheibe, 50 g	1,5
Reiswaffel, 1 Stück, 8 g	0,5
Salzbrezeln, 5 Stück, 10 g	0,5
Salzstangen, 10 Stück, 10 g	0,5
Sauermilchkäse, z.B. Harzer, 1/2 Rolle, 50 g	1
Trockenobst, 1 Stück, 20 g	0,5
Zwieback, 1 Stück, 10 g	0,5









Points




Leckeres für wenig Points

Unser Angebot	Points
1 Scheibe Knäckebrot belegt mit 2 Scheiben Lachsschinken und Gurkenscheiben	1
1 Reiswaffel mit 1 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr., und 1 TL Marmelade	1
1 Scheibe Pumpernickel mit 50 g Sauermilchkäse und Tomaten	2,5
Nudeln (40 g Trockengewicht) mit 1 TL Ketchup	2
Grießbrei aus 2 EL Grieß, 250 ml fettarmer Milch und Süßstoff	3
Mit einer beliebigen Menge Kartoffeln werden die Weight Watchers 0-Points-Gemüse-Suppen zu einer sättigenden Mahlzeit!	2
Viele Obst- und Gemüsesorten sind für 0 Points zu haben. Lesen Sie dazu die Seiten 18 und 30!	0



Points

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |




Genußte Points












Bewegung

Bonus-Points

Gesparte Points



Points

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |

Genußte Points



Bewegung

Bonus-Points

Gesparte Points











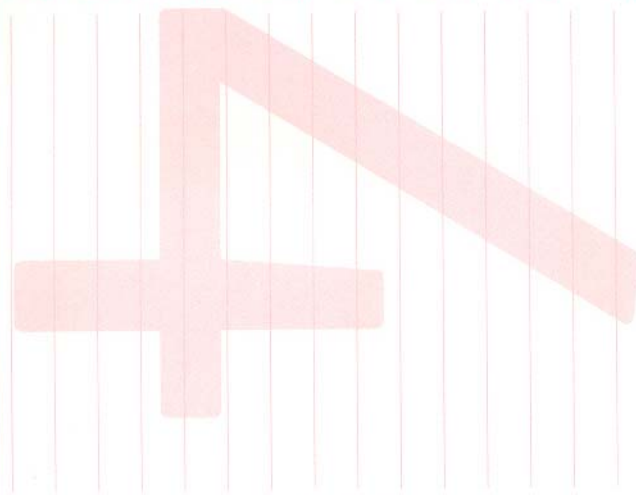

Datum

Points pro Tag

  		      	
		<p>Points</p>	
<p>Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.</p>		<p>Genutzte Points</p>	
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34</p>		<p>Gesparte Points</p>	
<p>Tipp Probieren Sie die Micro Bon-Bons!</p> 		<p>Bewegung</p>	
<p>Bonus-Points</p>		<p>Gesparte Points</p>	




Datum

Points pro Tag








  		      	
		<p>Points</p>	
<p>Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.</p>		<p>Genutzte Points</p>	
<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34</p>		<p>Gesparte Points</p>	
<p>Tipp 5 x täglich Obst und Gemüse!</p> 		<p>Bewegung</p>	
<p>Bonus-Points</p>		<p>Gesparte Points</p>	

Datum	Points pro Tag
-------------	----------------------

[illegible]








c



















Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34












c

c

Datum

Points pro Tag



Points-Tagebuch

Name

Woche von bis

Aktuelles Gewicht kg

Abnahme in dieser Woche kg

1. 5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse!
Obst und Gemüse – ein gesunder Hochgenuss
2. Calcium – Nahrung für die Knochen!
2 x calciumreiche Lebensmittel pro Tag
3. Fett ist nicht gleich Fett!
Bevorzugen Sie pflanzliche Fette & Öle
4. Die Abwechslung macht's!
Wählen Sie verschiedene Lebensmittel
5. Alkohol – Genuss in Maßen!
Verwenden Sie Ihre Points für Alkohol sparsam
6. Trinken Sie sich fit!
1,5 bis 2 Liter täglich



Points Plus

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten. WEIGHT WATCHERS und Points Plus sind eingetragene Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und werden unter Lizenz genutzt.

Tipp
Verdienen Sie sich Bonus-Points durch Bewegung.

Bonus-Points

Gesparte Points

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

Genutzte Points



Points

330103(364)112



WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

Antonias Welt – eine Erfolgsgeschichte
Lebensmittel unter der Lupe:

Was sind meine Points wert?

◆ Kilo Kick: Gemüse-Suppen für 0 Points

◆ Kilo Kick: Bewegung im Alltag

Light, leicht & Co.

Verführung der Sinne – und wie Sie sich davor
schützen können

Neuigkeiten zum Thema Fertiggerichte

Einkaufstipps

7 Tage mit leckeren Mahlzeitenvorschlägen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.96 86-0
Fax 0211.96 86-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9 94 04 50
Fax 022.9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 330101(351)13

WeightWatchers

Plus
Points

Kilo
kick



1

Inhalt

Weight Watchers Points Plus	3
Essen und Trinken mit Points	4
Die 6 Fit-Formeln	5
5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse!	5
Calcium – Nahrung für die Knochen!	6
Fett ist nicht gleich Fett!	7
Die Abwechslung macht's!	8
Alkohol – Genuss in Maßen!	8
Trinken Sie sich fit!	9
◆ Kilo Kick: Trinken	9
Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel	10
Mahlzeitenvorschläge Tag 1	10
Mahlzeitenvorschläge Tag 2	12
Hunger, was nun?	13
Mahlzeitenvorschläge Tag 3	14
Fett sparen – Points sparen!	15
Mahlzeitenvorschläge Tag 4	16
Fettspar-Methoden	17
Mahlzeitenvorschläge Tag 5	18
◆ Der Fisch-Kilo Kick	18
Mahlzeitenvorschläge Tag 6	20
Energie sparen? Nein, danke!	21
Mahlzeitenvorschläge Tag 7	22
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit	23
Was erwartet Sie in der nächsten Woche?	24
Impressum	24

Herzlich willkommen bei Weight Watchers!

Wir gratulieren Ihnen! Denn allein Ihr Entschluss, zu Weight Watchers zu kommen, ist der erste ganz wichtige Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Gewichtsabnahme und Gewichtserhaltung.

Sind Sie neugierig, was es mit dem neuen Points Plus und dem Kilo Kick auf sich hat? Dann blättern Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie in Ihre erfolgreiche Abnahme starten können!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Points Plus!

Ihr Weight Watchers Team



Warum ist der Weight Watchers Points Plan **das erfolgreichste Programm**, das es je in der Geschichte von Weight Watchers gegeben hat?

- Kein Abwiegen von Lebensmitteln oder kompliziertes Rechnen mit Kalorien – all das hat Weight Watchers schon für Sie übernommen.

- Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Points zeigen Ihnen den Weg – auch zu Ihren Lieblings Speisen.

- Restaurantbesuche, Einladungen, besondere Anlässe, Essen am Arbeitsplatz und mit der Familie – passen Sie den Points Plan an Ihren Lebensstil an.

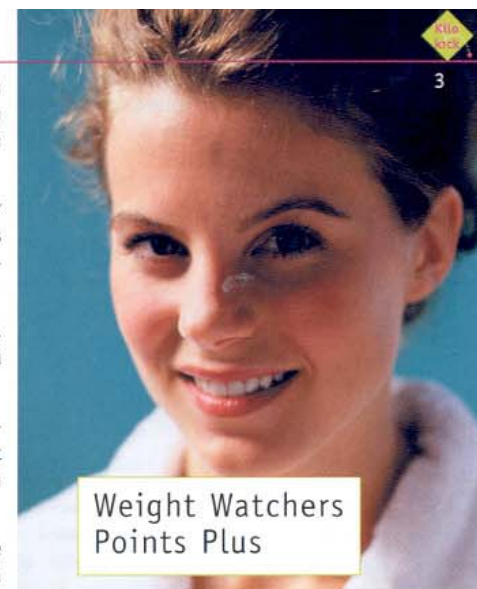
„Ist das noch zu verbessern?“ fragen Sie sich. Lassen Sie sich überraschen und sehen Sie selbst, wie Weight Watchers dem Points Plan das Plus aufsetzt.

Was bedeutet Points Plus?

- Die ersten drei Points Plus-Broschüren liefern Ihnen alle Grundlagen, die Sie zum gesunden und erfolgreichen Abnehmen brauchen. Weight Watchers gibt Ihnen viele wichtige Tipps und hält jeweils sieben Tage mit köstlichen Mahlzeitenvorschlägen für Sie bereit.

- Ab der vierten Woche erhalten Sie pro Woche eine Broschüre zu einem interessanten Spezialthema. Freuen Sie sich auf Broschüren, wie z.B. Genießen oder Nostalgie.

- Der Kilo Kick informiert Sie in jeder Broschüre, wie Sie Ihrer Abnahme noch einen zusätzlichen "Kick" geben können.



Weight Watchers
Points Plus

Was ist der Kilo Kick?

Wir haben viele Mitglieder befragt: „Welche Strategie hat Ihnen in einer Woche geholfen, in der Sie besonders gut abgenommen haben? Was haben Sie gegessen, verändert oder zusätzlich ausprobiert?“ Das Ergebnis der vielen fantastischen Ideen und Tipps finden Sie im Kilo Kick.

In jeder Broschüre werden Sie den Kilo Kick mindestens einmal finden. Probieren Sie ihn aus und machen Sie den Kilo Kick zu Ihrem erfolgreichen Abnahme-Anstoß. Berichten Sie auch in Ihrer Gruppe darüber – so werden Ihre Erfolge zum Kilo Kick für andere.

**Kilo
kick**

Vier ganz einfache Schritte für Ihren Start in Points Plus...

Essen und Trinken mit Points



- 1. Jeden Tag haben Sie je nach Körpergewicht eine bestimmte Anzahl von Points zu Ihrer Verfügung*:**

bis zu 70 kg:	18 Points
71 – 80 kg:	20 Points
81 – 90 kg:	22 Points
91 – 100 kg:	24 Points
mehr als 100 kg:	26 Points

- 2. Alles, was Sie essen oder trinken, ist eine bestimmte Anzahl Points wert.**

Die Points-Liste mit über 1.000 Lebensmitteln zeigt Ihnen, wie viele Points ein Lebensmittel enthält. Sie können Ihre Mahlzeiten, ganz wie Sie wollen, entsprechend Ihrer persönlichen Points-Anzahl zusammenstellen. Das Points-Tagebuch hilft Ihnen dabei, die Übersicht über Ihre Points zu behalten.

*Diese Empfehlungen gelten nur für weibliche Erwachsene. Männer und Jugendliche fragen bitte die Gruppenleiterin/den Gruppenleiter nach speziellen Informationen.

- 3. Mit Points Plus können Sie bis zu 4 Points pro Tag aufsparen.**

Diese angesparten Points können Sie dann z.B. bei einer Einladung, im Restaurant oder zu einer anderen Gelegenheit verbrauchen. Übertragen Sie einfach die angesparten Points in Ihrem Points-Tagebuch von einem Tag auf den nächsten, bis Sie sie verbrauchen. Verwenden Sie bitte die angesparten Points innerhalb einer Woche, denn diese Reserve ist nicht in die nächste Woche übertragbar.

- 4. Bewegung bringt Bonus-Points!**

Weil Sie durch Bewegung zusätzliche Energie verbrauchen, ermöglicht Ihnen Points Plus sogenannte Bonus-Points dazuzuverdienen. Die Points-Liste zeigt Ihnen im vorderen Teil, wie viele Bonus-Points Sie sich durch welche Sportart sichern können. Wir empfehlen Ihnen, die Anzahl Bonus-Points, die Sie zum Essen verwenden, auf 12 Points pro Woche zu begrenzen.

Wenn Sie nach Points Plus leben, tun Sie bereits eine ganze Menge für Ihre Gesundheit. Wenn Sie noch ein bisschen mehr tun wollen, dann beherzigen Sie **die 6 Fit-Formeln**.

Fit-Formel Nr. 1

5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse!



■ 5 x täglich Obst und Gemüse – ein gesunder Hochgenuss

Wussten Sie schon, dass in Ländern, in denen sehr viel Obst und Gemüse gegessen wird, die Menschen seltener von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind als in Deutschland und der Schweiz? Es gibt zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr an Obst und Gemüse und dem Krebsrisiko untersucht haben. Sie bestätigen: Mit jeder Portion

Obst und Gemüse wird das Krebsrisiko gesenkt. Optimal sind mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 300 g Gemüse und 200 g Obst am Tag zu essen. Das sind zum Beispiel:

- 1 Paprikaschote (Gemüsepeperoni), 2 Tomaten, 1 Apfel und 1 Banane **oder**
- 2 Nektarinen, 1 Zucchini, 1 Karotte und 1 Tomate

Gemüse und Obst bieten viele Vorteile: Die meisten Sorten sind so gut wie fettfrei, liefern wenige Kalorien, dafür eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Greifen Sie zu, viele Obst- und Gemüsesorten sind für 0 Points zu haben!

Bioaktiv zu jeder Jahreszeit

Nutzen Sie bei Obst und Gemüse möglichst Angebote der Saison. Es ist dann nicht nur preiswerter, sondern auch vitaminreicher.

	Gemüse	Obst
Frühling	Radieschen, Spargel, Spinat	Äpfel, Erdbeeren, Rhabarber
Sommer	Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Kohlrabi, Paprika (Gemüsepeperoni), Tomaten, Zucchini	Beerenfrüchte, Kirschen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen
Herbst	Kohlgemüse, Kürbis, Lauch, Rote Bete (Randen), Wirsing	Äpfel, Birnen, Weintrauben
Winter	Chicorée, Feldsalat, Kohlgemüse, Lauch, Sellerie	Ananas, Clementinen, Orangen

Fit-Formel Nr. 2

Calcium – Nahrung für die Knochen!

Calcium ist für den Aufbau und die Festigung von Knochen und Zähnen unentbehrlich und hat zudem eine wichtige Funktion im Stoffwechselsystem. Ein Calciummangel kann langfristig zu Osteoporose (Knochenschwund) führen.

Diese Tabelle informiert Sie über calciumreiche Lebensmittel und zeigt Ihnen, wie viele Points Sie in eine knochenfestigende Ernährung investieren sollten. Bevorzugen Sie fettarme Milch und Milchprodukte – so tun Sie Wertvolles für Ihre Gesundheit und sparen Points. Das Beste ist: Es gibt auch calciumreiche Lebensmittel, die keine Points „kosten“!

Um den Calciumbedarf zu decken, sollten Erwachsene mindestens 2 x und Jugendliche mindestens 3 x täglich zu den angegebenen Mengen der calciumreichen Lebensmittel greifen.



*Mineralwasser mit einem Calciumgehalt über 150 mg/Liter

Fit-Formel Nr. 3

Fett ist nicht gleich Fett!

Zu viel Fett macht fett, aber ganz ohne Fett geht es nicht, denn Fett

- schützt die Körperorgane vor Verletzungen.
- sorgt für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- ist eine wichtige Energiequelle.

Der Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren entscheidet, wie gesund das Fett für unsere Ernährung ist.

■ **Gesättigte Fettsäuren** werden für den Anstieg des Cholesterins im Blut verantwortlich gemacht. Enthalten in:

- Fettem Fleisch, Käse, fetter Wurst
- Schmalz
- Bestimmten pflanzlichen Fetten, wie Palm- oder Kokosnussöl

■ **Einfach ungesättigte Fettsäuren** haben eine cholesterinsenkende Wirkung und können somit der Arterienverkalkung, dem Hauptrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorbeugen. Enthalten in:

- Olivenöl und Rapsöl
- Nüssen
- Avocados

■ **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** zählen teilweise zu den essenziellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren. Diese können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Enthalten in:

- Pflanzenölen, wie Distel-, Sonnenblumen-, Soja-, Keimöl
- Fetteren Fischarten, wie Lachs, Makrele, Sardine, Hering
- Margarine



Eine wichtige Nachricht:

Wenig Fett ist ein dickes Plus für eine gesunde Ernährung, wenn Ihre Wahl auf das richtige Fett fällt. Nehmen Sie deshalb mindestens 2 x täglich pflanzliche Fette, wie Sonnenblumenöl zum Salat, hochwertige Pflanzenmargarine als Brotaufstrich oder Olivenöl zum Kochen. So halten Sie Ihren Körper mit den lebensnotwendigen Fettsäuren fit!

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 15 und 17.

Fit-Formel Nr. 4

Die Abwechslung macht's!

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln sorgt dafür, dass Ihr Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Das ist gerade bei der Abnahme wichtig, denn so bleiben Sie körperlich und geistig optimal fit. Indem Sie viele unterschiedliche Lebensmittel essen, die verschiedene Nährstoffe enthalten, helfen Sie Ihrem Körper die Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen, die er braucht.

Öle und Fette

Kohlenhydratreiche
LebensmittelEiweißreiche
Lebensmittel

Gemüse und Obst



Der Power-Teller zeigt Ihnen, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre tägliche Ernährung abwechslungsreich gestalten können. Außerdem verdeutlicht er die optimalen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen eines Tages. Eine Mahlzeitenzusammenstellung nach dem Power-Teller hält Sie fit und hilft bei der Abnahme!



Fit-Formel Nr. 5

Alkohol –
Genuss
in Maßen!

Alkohol liefert fast so viele Kalorien wie Fett, aber kaum Nährstoffe, die nützlich für den Körper sind.

Natürlich können Sie Ihre Points auch für Alkohol verwenden. Wir empfehlen Ihnen jedoch, Ihre Points nur sparsam dafür einzusetzen.

Wenn Sie sich ein Gläschen Wein gönnen, dann tun Sie das bewusst und genießen Sie es.

Fit-Formel Nr. 6

Trinken Sie sich fit!

Das Zauberwort heißt Wasser!

Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, um Ihren Körper fit zu halten. Wussten Sie, dass der Körper bereits ein Flüssigkeitsdefizit hat, wenn Sie Durst verspüren? Trinken Sie deshalb auch, wenn Sie keinen Durst haben.

Trinken leicht gemacht:

■ Nicht nur Wasser ist während der Abnahme besonders geeignet. Bringen Sie mit Früchtetee, Kräutertee sowie Fruchtsaftschorlen Abwechslung in Ihren Trinkalltag. Auch

Light-Getränke ohne Koffein (bis 18 kcal pro Liter) sind für 0 Points zu haben.

■ Versetzen Sie Mineralwasser mit etwas Obst- oder Zitronensaft. Eiswürfel und Fruchtscheiben bringen neue Geschmacksvariationen.

■ Stellen Sie die Getränke in Ihr Blickfeld, so vergessen Sie das Trinken nicht.

■ Wählen Sie ein schönes Trinkglas aus. Je größer es ist, desto mehr Flüssigkeit schaffen Sie pro Glas.

■ Früchtetee kann man im Winter heiß und im Sommer kühl genießen. In einer Mischung mit Zitrone, Fruchtsaft, Früchten und Gewürzen, wie Zimt und Vanille, können Sie sich einen heißen Punsch oder ein Erfrischungsgetränk selbst kreieren.

Kilo
kick

Tatsache ist: Trinken macht nicht schlank! Trotzdem berichten viele Mitglieder, dass gerade das regelmäßige Trinken ihr Kilo Kick in einer Woche mit einem besonders guten Gewichtsverlust war. Sie haben erlebt, wie das Trinken ihnen dabei geholfen hat, das Programm besser einzuhalten.

In diesem Trinkplan sehen Sie, wie einfach es ist, Trinken bewusst in den Alltag einzuplanen. Nutzen Sie ihn als Kilo Kick für eine gute Abnahmewoche!

Wann soll ich trinken?	Was soll ich trinken?	Wie viel soll ich trinken?
Nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser	0,2 l
Frühstück	1 Glas Saftschorle	0,2 l
Vormittag	2 Tassen Früchtetee/Caro-Kaffee	0,4 l
Mittagessen	2 Gläser Wasser	0,4 l
Nachmittag	1 Glas Wasser mit Zitrone	0,2 l
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	0,4 l
Vor dem Schlafengehen	1 Glas Wasser	0,2 l
Insgesamt:		2 Liter

Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie 7 Tage mit köstlichen Mahlzeitenvorschlägen.

Wählen Sie für jeden Tag dieser Woche ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Wenn Sie Lust auf eine andere Mahlzeit haben, wählen Sie einfach ein entsprechendes Gericht eines anderen Tages aus.



Los geht's!

- Die Tagespläne enthalten 20 Points pro Tag. Haben Sie mehr oder weniger Points zur Verfügung, passen Sie bitte die Anzahl mit Hilfe der Points-Liste an.
- Zu den Mahlzeiten und für weitere Snacks können Sie Gemüse, Gemüsesäfte und Obst für 0 Points wählen.
- Gern können Sie einzelne Mahlzeiten und Lebensmittel auch mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen.

Frühstück

Buntes Käse-Brötchen

- | | |
|---------------------------------------|----------|
| 1 Brötchen | 2 |
| 2 TL Halbfettmargarine | 1 |
| 1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr. | 2 |
| Paprikawürfel (Gemüsepeperoni) | 0 |
| Radieschenscheiben | 0 |
| Schnittlauchringe | 0 |
| Dazu 1 Orange oder 1 Apfel. | 0 |
| | 5 |

Tipp! Frühstücken Sie lieber süß? Dann wählen Sie ein Frühstück von Tag 4, 5 oder 6!

Hauptmahlzeit

Spaghetti mit Geflügelgeschnetzeltem

- | | |
|--|----------|
| 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe würfeln, | 0 |
| in 1 TL Pflanzenöl braten, | 1 |
| 120 g Geflügelfilet in Streifen | 2 |
| schneiden, dazugeben, salzen und | 0 |
| pfeffern. | 0 |
| 2 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen | 0 |
| und 2 Karotten in kleinen Würfeln | 0 |
| 10 Minuten mitgaren. | 0 |
| 2 EL Saure Sahne unterrühren, | 1 |
| mit Paprikapulver und gehackter | 0 |
| Petersilie abschmecken. | 0 |
| Dazu 1½ Tassen gegarte Spaghetti. | 3 |
| | 7 |

Snack

Himbeer-Erdbeer-Shake

- | | |
|---------------------------------|----------|
| ½ Glas fettarme Milch, | 1 |
| ½ Glas Kefir, 1,5% Fett, und | 1 |
| je 3 EL Himbeeren und Erdbeeren | 0 |
| (TK oder frisch) | 0 |
| mit 1 TL Honig pürieren. | 2 |



Leichte Mahlzeit

„Düsseldorfer“ Kartoffelsalat

- | | |
|------------------------------------|----------|
| 250 g gekochte Kartoffeln, | 2 |
| ½ rote Paprikaschote | 0 |
| (Gemüsepeperoni), | |
| ½ Salatgurke und | 0 |
| ½ Bund Frühlingszwiebeln würfeln. | 0 |
| Dressing aus 1 EL Senf, z.B. von | 0 |
| Löwensenf, 4 EL Sauerrahm/Schmand, | 4 |
| 2 EL Kräutersig, 1 TL Zucker, | 0 |
| Salz und Pfeffer. | 0 |
| | 6 |

Tipp! Nehmen Sie diesen Salat als Mittagsmahlzeit ins Büro oder als Partysalat zur nächsten Einladung mit. Auch als herzhaftes Abendessen für die ganze Familie ist er der „Hit“ – erhöhen Sie dann die Mengen entsprechend der Personenzahl.



12

Tag 2

Frühstück

Sesamknäkebrod mit Lachsschinken

2 Sesamknäkebrote
2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.
4 Scheiben Lachsschinken
Gurken- und Tomatenscheiben
Dazu 250 g fettarmen Joghurt mit
4 EL pürierten Pfirsichen (Konserve
ohne Zucker) und Süßstoff.

1
1
1
0
2
0
0
5

Leichte Mahlzeit

Liebings-Reissalat

100 g Champignons (Konserve),
1 Gewürzgurke, 6 Spargelstangen
(Konserve) und 1 Zwiebel klein
schneiden.
Mit ½ Beutel gekochten Reis,
2 EL Tunfisch im eigenen Saft,
2 EL Mandarinen (Konserve ohne
Zucker) vermischen.
Dressing aus Gewürzgurkensud, Salz,
Pfeffer und
4 TL Mayonnaise, 20% Fett.

0
0
0
3
2
0
0
0
1
6



Hauptmahlzeit

Geflügelwurst mit Bohnen

4 gegarte Kartoffeln stampfen und
125 ml warme, fettarme Milch ein-
rühren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
1 Geflügelbratwurst (80 g) in einer
Pfanne fettfrei braten. Mit
250 g gedünsteten Bohnen (frisch
oder Konserve) und
Kartoffelpüree/-stock servieren.

2
1
0
4
0
0
7

Tipp! Wenn Sie 18
Points pro Tag zur Ver-
fügung haben, wählen
Sie anstatt der Wurst
100 g Schweinefilet
(roh) oder 1 Hühnerei.
Sie sparen so 2 Points.



Snack

Süße Bananen-Nusscreme

½ kleine Banane
1 TL gehackte Nüsse
75 g Magermilch-Joghurt
Zitronensaft

0,5
1
0,5
0
2

Hunger, was nun?

Geben Sie dem Hunger keine Chance!

Die Auswahl der Lebensmittel und Mahlzeiten hat einen großen Einfluss auf das Hungergefühl. Vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel halten lange satt und helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten – so kommt erst gar kein Hungergefühl auf. Deshalb:

■ Wählen Sie bei Backwaren, Nudeln und Reis die **Vollkornvariante**.

■ **Kartoffeln satt!** Essen Sie für 2 Points so viele Kartoffeln zu einer Mahlzeit, bis Sie satt sind.

■ **Gemüse hat 0 Points!** Essen Sie reichlich Gemüse oder trinken Sie Gemüsesäfte. Genießen Sie Gemüse-Suppen, wann immer Ihnen danach ist. Vier spezielle Rezepte für 0 Points gibt's in Woche 2.

Haben Sie wirklich Hunger oder ist es Appetit?

■ **Geben Sie nicht jedem Hungergefühl gleich nach.** Lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab, die Ihnen richtig Spaß macht. Überprüfen Sie nach einer Weile nochmals, ob Sie hungrig sind.

■ **Trinken Sie 1 Tasse heißen Tee oder Gemüsebrühe,** sie kann Ihnen das erste Hungergefühl nehmen.

Heißhunger und kein Stückchen Schokolade in Sicht?

■ Stillen Sie Ihren Süßhunger mit einem **Stück Obst** für 0 Points.

■ **Haben Sie schon einmal Trockenobst probiert?** Es schmeckt besonders süß und hat pro Stück gerade 0,5 Points.

■ **Trinken Sie ein Glas Obstsaft.** Sie stillen damit Ihren Süßhunger und liefern Ihrem Körper gleichzeitig wertvolle Vitamine.

■ Kennen Sie die Weight Watchers **Micro Bon-Bons und Riegel?** Diese kalorienreduzierten Süßigkeiten sind ideal für den kleinen Süßhunger zwischendurch. Ein ganzer Riegel Fruchtgummis „kostet“ Sie dabei nur 0,5 Points. Probieren Sie doch mal!



Tag 3

Frühstück

Fruchtiges Geflügel-Sandwich

1 Vollkorntoast mit
1 TL Halbfettmargarine bestreichen.
Mit 1 Scheibe Geflügelwurstschnitt
und 1 Orange in Scheiben belegen. Mit
1 weiteren Vollkorntoast abdecken.
Dazu 250 g Magermilch-Joghurt mit
4 EL Beeren (frisch oder TK) und
Süßstoff.

1
0,5
1
0
1
1,5
0
5

Leichte Mahlzeit

Champignon-Tatar-Baguette

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und
100 g Champignons würfeln, mit
4 EL Tatar (120 g) fettfrei braten,
salzen und pfeffern. 1 Baguette-
brötchen halbieren, mit Tomatenmark
bestreichen, mit Salatblättern und
Tatarmasse belegen. Dazu 1 Apfel.

0
0
2
4
0
0
0
6

Snack

Keks-Pause

3 Butterkekse
Dazu 125 ml fettarme Milch mit
1 TL Kakaogetränkepulver (Instant
mit Zucker).

1
1
0
2

Hauptmahlzeit

Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella

2 Frühlingszwiebeln und
1 Knoblauchzehe hacken,
50 g Mozzarella, z.B. von Galbani,
reiben und alles mit 2 TL Pflanzenöl
vermischen, salzen und pfeffern.
240 g mittelgroße, gegarte Kartoffeln
halbieren, auf ein mit Backfolie aus-
gelegtes Blech mit der Schnittfläche
nach oben setzen, Mozarellamasse
darauf verteilen. Im vorgeheizten
Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten
überbacken. Dazu 1 rote Paprika-
schote (Gemüsepeperoni) in Ringen.

0
0
3
2
0
2

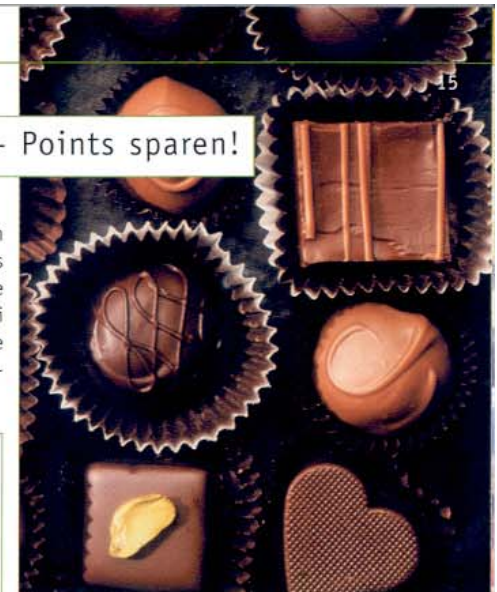
0
7



Fett sparen – Points sparen!

Beim Fett sparen können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Sie tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit, indem Sie Ihre Abnahme unterstützen und sparen nebenbei noch Points. Tappen Sie also nicht in die Fettfalle, sondern entscheiden Sie sich lieber für das Tauschangebot.

Points sind keine Kalorien! Points werden aus dem Kalorien- und Fettgehalt berechnet. Deswegen haben Lebensmittel mit einem hohen Anteil versteckter Fette auch viele Points:



Fettfalle	Points	Tauschangebot	Points
Schokolade, 6 Stücke	6	Schokopudding, 1 kleine Schale	3
Apfelkuchen (Mürbeteig), 1 Stück	7	Hefeteilchen mit Äpfeln, 1 Stück	3,5
Eiscreme am Stiel mit Schokoladenüberzug, 1 Stück	8	Wassereis am Stiel, 1 Stück	1
Hähnchenschenkel mit Haut, 1 Stück	5,5	Hähnchenschenkel o. Haut, 1 Stück	2,5
Vollmilch, 3,5% Fett, 250 ml	3,5	Fettarme Milch, 1,5% Fett, 250 ml	2
Camembert, 60% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke	3	Camembert, 30% Fett i.Tr., 1 kleine Ecke	1,5
Frischkäse, 60% Fett i.Tr., 1 EL	1,5	Frischkäse, 30% Fett i.Tr., 1 EL	0,5
Leberwurst, 1 EL, 15 g	1,5	Lachsschinken, 2 Scheiben, 20 g	0,5
Paniertes Fischfilet, 1 Stück	7	Fischfilet vom Grill, 1 Stück	2
Tunfisch, in Öl, Konserve, 1 EL	2	Tunfisch, im eigenen Saft, 1 EL	1
Schweinehackfleisch, 1 EL	2	Tatar, 1 EL	0,5
Schweinebratwurst, 1 Stück, 100 g	8,5	Geflügelwürstchen, kalorienreduziert, 1 Stück, 100 g	5
Pommes frites, 150 g	9,5	Pell-/Salzkartoffeln, bis Sie satt sind	2
Mayonnaise, 80% Fett, 2 TL	2	Mayonnaise, 20% Fett, 2 TL	0,5
Cocktail-Dressing, 1 EL	3,5	Vinaigrette, 1 EL	1

Tag 4

Frühstück

Honig-Nuss-Müsli

4 Reiswaffeln, z.B. Uncle Ben's „Honig-Nuss“, in Stücke brechen.
1 Nektarine, 1 Apfel würfeln und mit 1 TL gehackten Haselnüssen mischen.
250 g fettarmen Joghurt mit 1 TL Honig und 1 Messerspitze Zimt verrühren und über das Müsli geben.

2

0

1

2

0

5

Leichte Mahlzeit

Nudelsalat mit Rucola

1 Scheibe Geflügelsalami, 1,5
1/2 Bund Rucola, 2 Tomaten klein 0
schneiden und mit 1 1/2 Tassen
gegarten Nudeln mischen. Dressing 3
aus 75 g Magermilch-Joghurt, 0,5
1 TL Pflanzenöl, Senf, Meerrettich, 1
Balsamicoessig, Salz und Pfeffer. 0

1,5

0

3

0,5

1

0

6

Tipp! Sie können den Rucola mit Gewürzgurken und 4 EL Erbsen (Konserven) austauschen. Berechnen Sie dann 1 Point mehr.

Hauptmahlzeit

Broccoli-Gratin

250 g Broccoli bissfest garen, 0
3 gekochte Kartoffeln würfeln, 2
4 Scheiben rohen Schinken, ohne 2
Fett, in Streifen schneiden und in
eine Auflaufform schichten.
125 ml fettarme Milch aufkochen, 1
2 kleine Ecken Schmelzkäse, 20-25% 2
Fett, darin schmelzen. Mit 2 TL Senf, 0
Muskat und Salz abschmecken und 0
über das Gemüse geben. Im Backofen
bei 200 Grad 20 Minuten überbacken. 7

0

2

2

1

2

0

0

7

Snack

Eis mit Beerenauce

6 EL Beeren (TK oder frisch) pürieren 0
und mit 1 Kugel Erdbeereis anrichten. 2

0

2

2

Fettspar-Methoden

Unglaublich, aber leider wahr...

■ wir nehmen 2/3 Drittel des Nahrungsfettes durch versteckte Fette zu uns. Zum Glück ist es ganz einfach, versteckte Fette aufzuspüren und so erfolgreich zu umgehen. Entscheiden Sie selbst, wo und wie Sie Fett sparen möchten:

Verzichten	Einschränken	Austauschen
Verzichten Sie bei Fleisch auf sichtbares Fett.	Benutzen Sie wenig Butter und Margarine.	Bevorzugen Sie gegrillt statt frittiert.
Verzichten Sie auf die Sahne in der Sauce.	Nutzen Sie öfter mal Salatdressing ohne Öl.	Ersetzen Sie Butter und Margarine durch die Halbfett-Varianten.
Verzichten Sie auf Bratfett.	Bevorzugen Sie fettarmen Käse.	Essen Sie Obst statt Kuchen.
Verzichten Sie auf die Geflügelhaut.	Dosieren Sie die Öle genau.	Ersetzen Sie Saucen durch Senf oder Ketchup.

Fettspar-Methoden beim Kochen

Auf Fett in der Pfanne können Sie getrost verzichten, es gibt viel gesündere Garmethoden:

- Grillen
- Dämpfen
- Garen in Folie
- Braten in beschichteten Pfannen
- Braten mit Weight Watchers Bratfolie
- Garen im Wok

Tipp! Fett transportiert viele Geruchs- und Geschmacksstoffe, deshalb schmecken fettige Gerichte besonders gut. Peppen Sie Ihre Mahlzeiten statt mit Fett lieber mit Gewürzen und Kräutern auf!



Süßes Frühstück mit Frucht-Buttermilch

- 2
1
0,5
0
1,5
5

Fruchtiger Geflügelsalat

- | |
|-----|
| 2 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 0,5 |
| 2 |
| 0 |
| 0 |
| 1,5 |
| 6 |

Snack

Meerrettich-Dip

- 1
1
0
0
2



**Kilo
kick**

**Hier der Fisch-Kilo Kick
unserer Mitglieder:**

Essen Sie 3 x pro Woche Fisch und
sichern Sie sich damit eine besonders
gute Abnahme. Gesund ist dies in
jedem Fall. Noch mehr köstliche
Fischrezepte finden Sie in Woche 5.

Kilo
kick

Hier der Fisch-Kilo Kick
unserer Mitglieder:

Essen Sie 3 x pro Woche Fisch und sichern Sie sich damit eine besonders gute Abnahme. Gesund ist dies in jedem Fall. Noch mehr köstliche Fischrezepte finden Sie in Woche 5.

Dresdner Fischtopf

Für 4 Personen

- 0
0
0
1
0
2

6
0

6
2
3
0

4
4
0
7

Pro Person:



Tipp! Wenn Sie statt dem Rotbarsch Seelachs, Schellfisch oder Kabeljau verwenden, können Sie pro Person 0,5 Points sparen.



Tag 6

Frühstück

Bananen-Knusper-Shake

- 1 kleine Banane pürieren, mit
1 Glas Kefir, 1,5% Fett, und
2 EL Knuspermüsli verrühren.



1
2
2
5

Leichte Mahlzeit

Kleine Tunfisch-Pizzen

- 2 Toasts tosten,
mit Tomatenscheiben,
je ½ EL Tunfisch im eigenen Saft
und je einer Scheibe rohem Schinken,
ohne Fett, belegen. Mit Pizza-Gewürz
bestreuen und mit je ½ Scheibe
Käse, 30% Fett i.Tr., überbacken.
Dazu eingelegtes Gemüse, z.B.
Karotten- und Selleriestreifen.

2
0
1
1
0
2
0
6

Tipp! Sie können die Pizzen anstatt mit
Tunfisch auch mit Pilzen, Spinat oder
Artischocken belegen. Sie sparen so 1 Point.

Hauptmahlzeit

Schlemmer-Tatar-Topf

- 1 kleinen Weißkohl (oder Wirsing)
klein schneiden und in Salzwasser
gar kochen. 120 g Tatar in
2 TL Pflanzenöl anbraten.
Mit 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer
und 2 EL scharfem Senf würzen.
1 EL Sauerrahm/Schmand,
4 EL gegarten Reis und abgetropften
Kohl unterrühren.
Mit Sojasauce nachwürzen.

0
0
2
2
0
0
1
2
0
7

Snack

Meine Party

- 15 g Käse, 30% Fett i.Tr.,
4 Scheiben Lachsschinken,
1 Birne und 1 Stück Melone würfeln.
Bunt gemischt mit Cocktailtomaten,
Silberzwiebeln und Gewürzgurken
auf Partyspieße stecken und auf
Orangen spießen.

1
1
0
0
0
2

Energie sparen? Nein, danke!

Nehmen Sie sich diesen Ausspruch zu Herzen!
Erhöhen Sie Ihren persönlichen Energiever-
brauch und unterstützen Sie so Ihre Abnahme
positiv.

Ihr privates Kraftwerk

Egal, was Sie tun: Ihr Körper verbraucht
Energie. Wie viel, das ist von Ihrem Ener-
gieverbrauch abhängig. Der Gesamtenergie-
verbrauch Ihres Körpers setzt sich aus zwei
Komponenten zusammen:

■ **Grundumsatz:** Das ist die Energiemenge,
die der Körper im Ruhezustand ohne Bewe-
gung verbraucht. Diese Energie benötigt der
Körper für „Routinearbeiten“ wie Herz- und
Atmungstätigkeit. Diesen Energieverbrauch
können Sie kaum beeinflussen.

■ **Leistungsumsatz:** Das ist die Energie-
menge, die ein Mensch für seine sonstigen
körperlichen Bewegungen und geistigen
Aktivitäten täglich verbraucht, zum Beispiel
für Beruf, Haushalt und Sport. Diesen Energie-
verbrauch können Sie sehr gut beeinflussen.

Die Kraftwerk-Formel:

Erhöhen Sie Ihren Leistungsumsatz
durch mehr Bewegung.

+

Verringern Sie Ihre Energiezufuhr,
indem Sie Ihre täglichen Points nutzen.

=

Sie nehmen ab.

Hier einige Tipps, wie Sie Ihren
Energieverbrauch erhöhen können:

- Suchen Sie sich Gleichgesinnte! Zu zweit
macht Bewegung mehr Spaß, also laden
Sie Ihre Freundin zu einem Stadtbummel
oder einem Tanzabend ein. Planen Sie
diese „bewegungsreichen“ Treffen regel-
mäßig ein!
- Steigen Sie eine Station eher aus Bus
oder Bahn aus oder parken Sie Ihr Auto
etwas weiter von Ihrem Zielort entfernt.
Gehen Sie den Rest zu Fuß oder fahren
Sie gleich die ganze Strecke mit dem
Rad.
- Planen Sie mit Ihren Freunden gemein-
same Rad- und Wandertouren ein, bevor
Sie zu Kaffee und Kuchen oder einem
gemeinsamen Essen übergehen.
- Suchen Sie mehr Bewegungsmöglichkei-
ten bei der Hausarbeit. Machen Sie
zwischen durch einige Kniebeugen oder
strecken Sie sich ausgiebig.
- Laufen Sie treppauf
und treppab, statt
Aufzug oder Rolltreppe
zu nutzen.

Sie sehen, es ist
ganz einfach –
Sie müssen nur starten!



Tag 7

Frühstück

Käse-Kräuter Toast mit Ei

- 2 Vollkorntoasts
- 2 EL Frischkäse mit Kräutern, 30% Fett i.Tr.
- 6 Cocktailtomaten
- 1 gekochtes Ei
- Dazu 1 Orange **oder** 1 Birne.

2
1
0
2
0
5

Leichte Mahlzeit

Fixer Salat mit Mais

- ½ Kopf Blattsalat oder
- ½ Packung Fertigsalat aus der Kühl- oder Gemüsetheke
- 250 g Mais (Konserven)
- 3 EL Joghurdressing (Fertigprodukt)
- Dazu 250 g Fruchtojoghurt, extra-leicht und 1 Apfel.

0
0
2,5
1,5
2
0
6

Tipp! Fügen Sie nach Wunsch weitere Kräuter und Gemüsesorten hinzu.

Snack

Schoko-Cappuccino

- 1 Cappuccino (Instant mit Zucker)
- 1 Stück Schokolade

1
1
2



Hauptmahlzeit

Crêpe maison

- 2 EL Mehl,
- 1 EL Milch,
- 1 Ei, Salz und Pfeffer **oder**
- ½ TL Fuchs Eier Würzer verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.
- 150 g Champignons in Scheiben schneiden, mit 1 TL Kräuter der Provence, 1 TL Knoblauch-Würzpaste, z.B. von Fuchs, Salz,
- 2 EL Sauerrahm/Schmand und 2 TL Weißwein dünsten.
- ½ Bund Rucola untermischen und kurz mit andünsten. Crêpe mit 2 TL Pflanzenöl ausbacken und mit Gemüse füllen.

1
0
2
0
0
0
2
0
0
2
7

Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit

■ Die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen ist während der Abnahme ganz besonders wichtig. Deshalb empfehlen die wissenschaftlichen Experten von Weight Watchers „Die 6 Fit-Formeln“ für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf den Seiten 5 bis 9. Lassen Sie sich außerdem von Ihrem Arzt beraten, ob Sie zusätzlich ein Vitamin- und Mineralstoffpräparat einnehmen sollten.

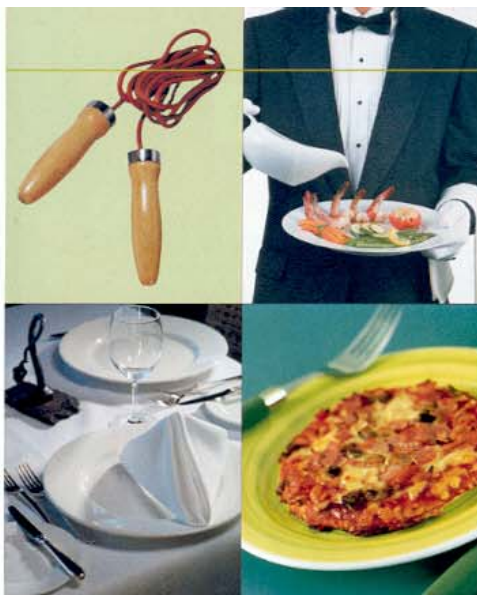
■ Sie sollten Ihre tägliche Trinkmenge erhöhen, wenn Sie beim Sport stark schwitzen, es heiß ist oder Sie Fieber haben.

■ Bei Schichtarbeit haben Sie einen anderen Essensrhythmus. Trinken Sie viel Wasser oder Tee, haben Sie immer ein Stück Obst zur Hand, und bereiten Sie sich fettarme belegte Brote. Bei Nacharbeit nehmen Sie um Mitternacht eine leichte, warme Mahlzeit zu sich, das erhöht die Konzentration.

■ Wenn Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen möchten, sollten Sie folgendes beachten: Wenn Sie unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leiden, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob Einwände gegen ein Bewegungstraining bestehen. Sollten während des Trainings Schmerzen, Schwindel, ungewöhnliche Ermüdung oder Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

■ Points Plus ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu erkennen, zu verhüten, zu lindern oder zu beseitigen. Insbesondere bewirkt es auch keine Heilung von krankhaftem Übergewicht. Es trägt lediglich zur Gesundheitshaltung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungs- und Lebensweise bei.





WeightWatchers

Was erwartet Sie
in der nächsten Woche?

Heike – fit und erfolgreich: eine Erfolgsgeschichte
Einfache Übungen für jeden Tag
Abwiegen – nicht notwendig!
Alles zum Thema Restaurantbesuch
Vorsicht! Heiß & fettig (Fast Food)
◆ Kilo Kick: Einladung? Kein Problem!
Schnelle Hilfe für den Notfall
Wo finde ich Informationen zu...?
Rezeptverzeichnis
7 Tage mit leckeren Mahlzeitemvorschlägen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.9686-0
Fax 0211.9686-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9940450
Fax 022.9940460
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 330201(352)62

WeightWatchers

Plus
Points

Kilo
kick

2



Inhalt

Antonias Welt	3
Lebensmittel unter der Lupe: Was sind meine Points wert?	4
◆ Kilo Kick: Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points	8
Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel	10
Mahlzeitenvorschläge Tag 1	10
◆ Kilo Kick: Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!	11
Mahlzeitenvorschläge Tag 2	12
Light, leicht & Co.	13
Mahlzeitenvorschläge Tag 3	14
Mahlzeitenvorschläge Tag 4	16
Verführung der Sinne	17
Mahlzeitenvorschläge Tag 5	18
Mahlzeitenvorschläge Tag 6	20
Aufgerissen, aufgeschnitten, ausgepackt	21
Mahlzeitenvorschläge Tag 7	22
Im Supermarkt	23
Was erwartet Sie in der nächsten Woche?	24
Impressum	24



Herzlich willkommen!

In dieser Woche werden Sie sich wundern, was Ihre Points wert sein können. Wir haben einige Lebensmittel für Sie unter die Lupe genommen – es lohnt sich, genau hinzuschauen! Außerdem haben wir einen ganz besonderen Kilo Kick für Sie: die fantastische 0-Points-Gemüse-Suppe in vier (!) Variationen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr Weight Watchers Team



Antonias Welt

In Antonias Welt war ein Würstchen immer kalorienarm, Kartoffeln hingegen hielt sie für Dickmacher. Antonia fühlte sich dick, unbeweglich und unattraktiv. Unzählige erfolglose Diäten machten sie nur noch unglücklicher.

Durch eine Freundin lernte sie Weight Watchers kennen. Antonia besuchte die Gruppe in Freyung und lernte mit Points umzugehen, Einkaufsführer und Tagebuch wurden fester Bestandteil ihres Lebens. Motiviert durch ihre Freundinnen, ihren Lebensgefährten und die Gruppe hat Antonia auch Zeiten des Stillstandes und der Zunahme gemeistert.

Antonia hält ihr Gewicht auch während des Urlaubs und an Feiertagen, ohne zu hungern. Sie hat gelernt, sich ausgewogen zu ernähren. Heute erntet sie Lob von ihren Freundinnen, schätzende Blicke ihres Partners und die Anerkennung der Gruppe. Antonia ist rundherum zufrieden mit sich selbst.

Antonia hat 19 kg abgenommen, nicht nur sie hat sich verändert, auch ihr Weltbild ist ein anderes geworden. Sie weiß jetzt, dass eine Bratwurst 8,5 Points hat und sie für 2 Points soviel Kartoffeln essen kann, bis sie satt ist.

Das ist Antonias schöne neue Welt.

4

Points



2

Points



Lebensmittel unter der Lupe:
Was sind meine Points wert?

8,5

Points



2

Points



11,5

Points



6

Points



Wir haben für Sie verschiedene Lebensmittel genau untersucht, damit Sie wissen, wie viele Points Sie dafür investieren müssen. Die Points werden durch den Fett- und Kaloriengehalt eines Nahrungsmittels oder einer Mahlzeit bestimmt. Sehen Sie selbst, bei welchen Lebensmitteln Sie zugreifen können. **Sie haben die Wahl!**

10

Points



3

Points



12,5
Points



4
Points



5
Points



2
Points



5
Points



5
Points



Diese Lebensmittel haben zwar die gleichen Points, doch die Menge macht's!

4
Points



4
Points



Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points

**Kilo
kick**

Viele Mitglieder haben die Erfahrung gemacht, dass die berühmte Weight Watchers Gemüse-Suppe für 0 Points ihre Abnahme positiv unterstützt. Die Suppe ist ideal, wenn man zwischendurch Hunger bekommt oder man sich Points für eine Einladung aufsparen will. Sie ist flexibel einsetzbar, lecker und sättigend!

Hier haben wir vier köstliche Varianten dieser Suppe für Sie zusammengestellt. Sie sind alle einfach und schnell zuzubereiten. Außerdem liefern Sie Ihrem Körper mit jedem Teller Suppe wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.



Italienische Gemüse-Suppe

je ¼ rote und gelbe Paprikaschote (Gemüsepeperoni), ½ Zucchini, 1 Tomate, 80 g Sellerie, 1 Karotte, ½ Stange Lauch, 50 g grüne Bohnen (Konserven), 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant), einige Tropfen Tabasco, Paprika- und Currypulver, Salz und Pfeffer, 1 EL gehacktes Basilikum

1. Gemüse würfeln, Bohnen abgießen.
2. Lauch mit etwas Wasser andünsten, mit Brühe ablöschen.
3. Paprika, Sellerie und Karotten ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Restliches Gemüse zufügen, 5 Minuten weiterkochen.
4. Suppe würzen, mit Basilikum bestreuen.

Asiatische Suppe

1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte, 100 g Pilze, 100 g Bambussprossen (Konserven), 100 g Sojasprossen, 1 EL Sojasauce, 250 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant)

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotte in feine Streifen und Pilze in Scheiben schneiden.
2. Mit Sprossen und Sojasauce in die Gemüsebrühe geben.
3. Suppe garen lassen.
4. Nach Vorliebe mit Chilipulver, frischem Ingwer oder 2 TL Reiswein abschmecken.

Deftige Kohlsuppe

¼ kleinen Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 3 Karotten, 1 Stück Sellerie, je ½ rote und gelbe Paprika (Gemüsepeperoni), 1 Dose pürierte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant), 2 EL gehackte Petersilie

1. Gemüse würfeln.
2. Kohl, Zwiebel und Lauch kurz fettfrei anbraten.
3. Restliche Zutaten zufügen.
4. Suppe garen lassen.
5. Mit Petersilie bestreuen.

Fixe 3-Gemüse-Suppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Champignons (ersatzweise z.B. Broccoli, Lauch, Tomaten), 400 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant), 1 TL Saure Sahne, 1 EL gehackte Petersilie

1. Gemüse würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fettfrei anbraten.
3. Pilze und Brühe zufügen.
4. Suppe garen lassen und zum Teil oder ganz pürieren.
5. Mit Sahne und Petersilie verfeinern.



Lust auf mehr für 2 Points?
Verfeinern Sie Ihre Suppe mit

- 50 g Schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr.
- 4 EL Parmesan
- 4 EL Saurer Sahne
- 2 getoasteten Toasts in Würfeln
- 100 g fettarmen Schweinefleischwürfeln
- 100 g Krabben
- 40 g Nudeln oder Reis (Trockengewicht)
- Kartoffeln

Tipp! Durch die Vielzahl an Gemüsesorten für 0 Points sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Tauschen Sie nach Lust und Laune das Gemüse in den Suppen aus oder fügen Sie zusätzliches hinzu!

Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

- Die Mahlzeitenpläne sind für 20 Points pro Tag ausgelegt. Passen Sie den Plan entsprechend an, wenn Sie mehr oder weniger Points haben.
- Wählen Sie pro Tag ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Die Mahlzeitenvorschläge sind untereinander austauschbar.
- Sie können Lebensmittel nach Lust und Laune mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen oder sich Gerichte selbst zusammenstellen.

Frühstück

Schafkäse-Brötchen

2 EL Schafkäsewürfel, einige Zwiebelringe, 1/2 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen, 1 gewürfelte Tomate und 6 Basilikumblätter mit 1 TL Pflanzenöl vermischen, salzen und pfeffern. Masse auf 2 Brötchenhälften verteilen. Dazu 1 Kiwi.



2

0

0

0

1

0

2

0

5

Hauptmahlzeit

Bunte Gemüsepfanne mit Pellkartoffeln

1 Zwiebel und 1 gepresste Knoblauchzehe in 2 TL Pflanzenöl anbraten. 1 Zucchini, 1 Karotte, 2 Tomaten, 100 g Staudensellerie würfeln, 200 g Broccoliroschen dazugeben, salzen und pfeffern. 125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) angießen und 20 Minuten köcheln lassen. 2 EL Sauerrahm/Schmand und 125 ml fettarme Milch unterrühren. Dazu Pellkartoffeln bis Sie satt sind.

0

2

0

0

0

0

2

1

2

7

Leichte Mahlzeit

Kassler-Sandwich mit Krautsalat

1 Sandwichtoast mit 2 EL Tsatsiki (Fertigprodukt) bestreichen. Mit 2 Scheiben Kassleraufschnitt und Gurkenscheiben belegen. Mit 1 weiteren Sandwichtoast abdecken. Dazu 6 EL Krautsalat ohne Sahne (Fertigprodukt).

1

2

1

0

1

1

6

Snack

Mandarinen-Milchreis

125 g Diät-Milchreis (Fertigprodukt) mit 4 EL Mandarinen (Konserven ohne Zucker).

2

0

2

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Einige unserer Mitglieder haben uns erzählt, dass sie erst durch Weight Watchers gemerkt haben, wie bequem sie mit der Zeit geworden sind und wie einfach es ist, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Sehen Sie selbst am Beispiel von Emma und Lisa:

Kilo
kick

Emma steht morgens auf, erledigt ihre Morgentoilette und setzt sich nach dem Frühstück in ihr Auto.

0 Bonus-Points

In der Firma angekommen, wartet Emma 2 Minuten auf den Aufzug, fährt dann in den dritten Stock zu ihrem Arbeitsplatz. Dort sitzt sie viel, schließlich kann man vieles bequem per Telefon erledigen.

0 Bonus-Points

Mittagessen: Salatbestellung beim Pizzaservice.

0 Bonus-Points

Arbeitsschluss: Emma fährt im Fahrstuhl nach unten und fährt mit dem Auto nach Hause.

0 Bonus-Points

Emma lässt sich nach dem anstrengenden Arbeitstag erschöpft aufs Sofa fallen. Das vorgekochte Abendessen wird in die Mikrowelle geschoben. Zur Entspannung sieht sie sich einen Film an.

0 Bonus-Points

= 0 Bonus-Points

Lisa schwingt sich morgens aus dem Bett, streckt sich ausgiebig. Nach Morgentoilette und Frühstück ist sie in 15 Minuten mit dem Fahrrad bei der Arbeit.

1 Bonus-Point

Auf den Fahrstuhl warten? Bis der kommt, ist Lisa die drei Stockwerke längst zu Fuß gelaufen. Wenn Lisa Fragen an Kollegen hat, läuft sie in die Büros, schließlich eine gute Gelegenheit für ein nettes Gespräch.

1 Bonus-Point

Mittagessen: Lisa läuft zu ihrer Lieblingsbäckerei – die ist zwar weiter entfernt, aber es schmeckt dort besser als im Supermarkt gegenüber.

1 Bonus-Point

Arbeitsschluss: Lisa läuft die drei Stockwerke zu ihrem Rad hinunter und radelt gemütlich 15 Minuten nach Hause.

1 Bonus-Point

Lisa hat noch eine Stunde im Haushalt zu tun, bevor sie sich zur Entspannung einen Film ansieht.

2 Bonus-Points

= 5,5 Bonus-Points

Für eine besonders gute Abnahme sollten Sie in dieser Woche Ihren persönlichen Tagesablauf von Emma zu Lisa verändern. „Verdienen“ Sie sich so mindestens 15 Bonus-Points pro Woche, ohne diese wieder zu verbrauchen. Sie werden erleben, wie das die Pfunde purzeln lässt!

Tag 2

Frühstück

Schoko-Brötchen

1 Brötchen
2 TL Halbfettmargarine
2 TL Nuss-Nougatcreme
Dazu ein Kakao aus 125 ml fettarmer Milch und 1 TL Kakaopulver (Instant mit Zucker).

2
1
1
1
0
5

Hauptmahlzeit

Schwäbische Spätzlepfanne

75 g Schweinefleisch in Streifen,
1 Zwiebel, 250 g Champignons in
Würfel schneiden und fettfrei braten.
Mit 125 ml fettarmer Milch aufkochen
lassen und mit 1 TL Soßenbinder
(Instant) andicken. Mit Salz, Pfeffer
und Muskat abschmecken.
1 EL Saure Sahne unterrühren und
4 EL gegarte Spätzle dazugeben.

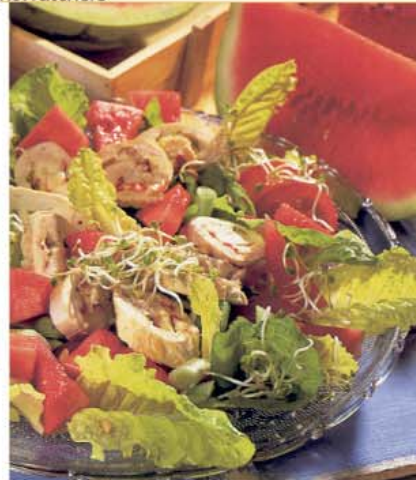
1,5
0
1
0
0
0
0,5
4
7

Snack

Karotten-Orangen-Salat

3 Karotten raspeln, 1 Fenchel,
1 Frühlingszwiebel hacken, 1 Orange
würfeln. Mit 1 TL Sonnenblumen-
kernen, 1 TL Pflanzenöl,
100 ml Orangensaft, Salz und Süß-
stoff mischen.

0
0
0,5
1
0,5
2



Leichte Mahlzeit

Scharfer Melonen-Geflügel-Salat

120 g Geflügelfilet flach klopfen,
salzen, mit Rosmarin bestreuen.
¼ gehackte Chilischote,
35 g gewürfelte Gouda (z.B. Ziegen-
gouda) darauf verteilen, aufrollen
und zusammenbinden. Fettfrei braten,
in Scheiben schneiden. 1 Tomate,
100 g Wassermelone, 1 Frühlings-
zwiebel würfeln, mit 1 Hand voll
Römersalat vermengen. Dressing aus
1 Prise Ingwerpulver, 1 EL Zitronen-
saft, 1 EL Orangensaft, 2 EL Balsamico-
essig, Salz und 1 TL Pflanzenöl.
Mit 1½ TL Pinienkernen und
1 EL Sprossen bestreuen, mit
Geflügelfleischscheiben servieren.

2
0
0
2,5
0
0
0
0
0
1
0,5
0
6

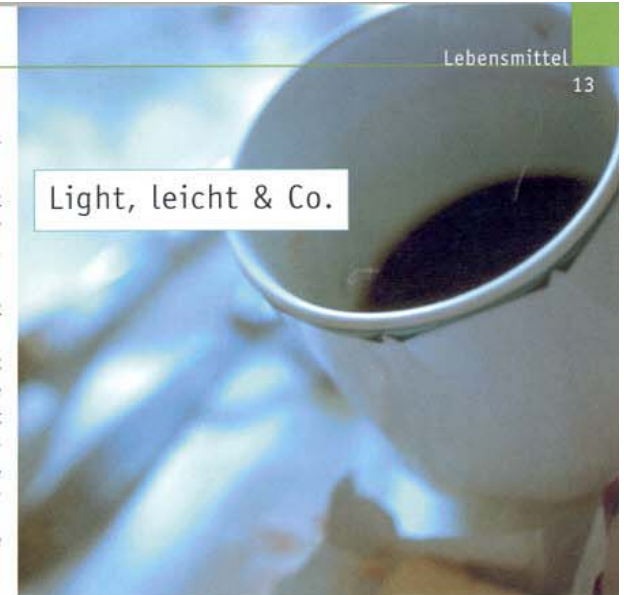
Light heißt nicht unbedingt, dass ein Lebensmittel kalorienarm oder kalorienreduziert ist. Ein Light-Produkt kann leicht bekömmlich sein, weniger Kalorien, Alkohol, Kohlen-säure, Koffein oder Nikotin enthalten. Die Begriffe light oder leicht sind nämlich weder gesetzlich definiert noch geschützt. Lesen Sie deshalb die Etiketten: Ist das Produkt wirklich fettre-duziert – oder ist einfach die Lebensmittelmenge geringer?

Die besten Light-Produkte liefert ohnehin die Natur: Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflü-gel sowie Vollkornzeu-gnisse sind kalorienarme – und somit pointsarme – Lebens-mittel. Diese Nahrungsmittel versorgen Sie mit wertvollen Nährstoffen und schonen Ihren Geldbeutel. Trotzdem gibt es einige sinnvolle Light-Produkte, z.B. Light-Getränke.

Koffein & Co.

Schätzen Sie ebenfalls den Genuss einer leckeren Tasse Kaffee oder Tee nach dem Aufstehen oder als Abschluss eines guten Essens? Der be-

Light, leicht & Co.



lebende Effekt von Kaffee, schwarzem Tee und Cola hilft über so manch kleine Müdigkeit hinweg und bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Doch wussten Sie auch, dass die Wirkung des Koffeins von einer Tasse Kaffee oder schwarzem Tee nicht durch weitere steiger-bar ist? Zudem entzieht das Koffein dem Körper Wasser. Deshalb empfehlen wir, nicht mehr als 3-4 Tassen koffein-haltige Getränke pro Tag zu trinken, und dies immer mit der gleichen Menge Wasser zu kombinieren.

Süßstoffe

Süßstoffe können helfen, Kalorien während der Ab-nahme einzusparen, ohne auf den süßen Genuss voll-ständig zu verzichten. Süß-stoffe machen z.B. Getränke, Marmelade, Joghurt und Bonbons kalorienärmer. Sie können während der Abnahme eine sinnvolle Alternative sein. Beachten Sie auch hier die Mengen. Schulen Sie Ihren Geschmackssinn, so dass Sie immer weniger „süß“ benötigen.

Tag 3

Frühstück

Tomaten-Rührei

1 Tomate und 1 Frühlingszwiebel würfeln. Mit 1 Ei vermischen, salzen, pfeffern und fettfrei braten. Dazu 2 getoastete Toasts und ½ Glas Kefir, 1,5% Fett.

0

2

0

2

1

5

Tipp! Wenn Sie 22 Points pro Tag zur Verfügung haben, können Sie den Toast mit 1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., **oder** 2 Scheiben gekochtem Schinken, ohne Fett, belegen.

Leichte Mahlzeit

Gratiniertes Geflügel-Brötchen

1 Brötchen aufschneiden, mit 30 g Käse, 30% Fett i.Tr., 10 Minuten überbacken. Mit 2 Scheiben geräuchertem Geflügelbrustaufschnitt, 2 TL Mayonnaise, 20% Fett, Tomaten- und Gurkenscheiben, 1 Salatblatt und 1 Messerspitze Sambal Oelek belegen. Dazu 75 g Magermilch-Joghurt mit 4 EL Himbeeren (TK oder frisch) und Süßstoff.

2

2

1

0,5

0

0

0

0,5

0

6

Tipp! Ein toller Snack für den Süßhunger zwischendurch oder als Dessert nach einer leckeren Hauptmahlzeit:

Snack

Schnelle Birne-Helene

1 reife Birne in feine Spalten schneiden. Aus 125 ml fettarmer Milch, 1 EL Schokoladenpuddingpulver und Süßstoff eine Sauce kochen (**oder** 3 EL Fertigsauce). Mit 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne verzieren.

0

1

0,5

0,5

2



Hauptmahlzeit

Tagliatelle „Funghi“

90 g Tagliatelle in Salzwasser kochen. 10 g getrocknete Steinpilze, z.B. von Fuchs, nach Packungsanweisung einweichen. Pilze und 1 TL Kapern getrennt abtropfen lassen. Pilze und 45 g getrocknete Tomaten oder 100 g frische in Stücke schneiden, Kapern grob hacken. 1½ EL Pinienkerne und Pilze in 1 TL Olivenöl anrösten. Tomaten, Kapern, 1 gepresste Knoblauchzehe dazugeben. Mit Italienischen Kräutern, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Zu den Nudeln servieren.

4,5

0

0

0

0

1,5

1

0

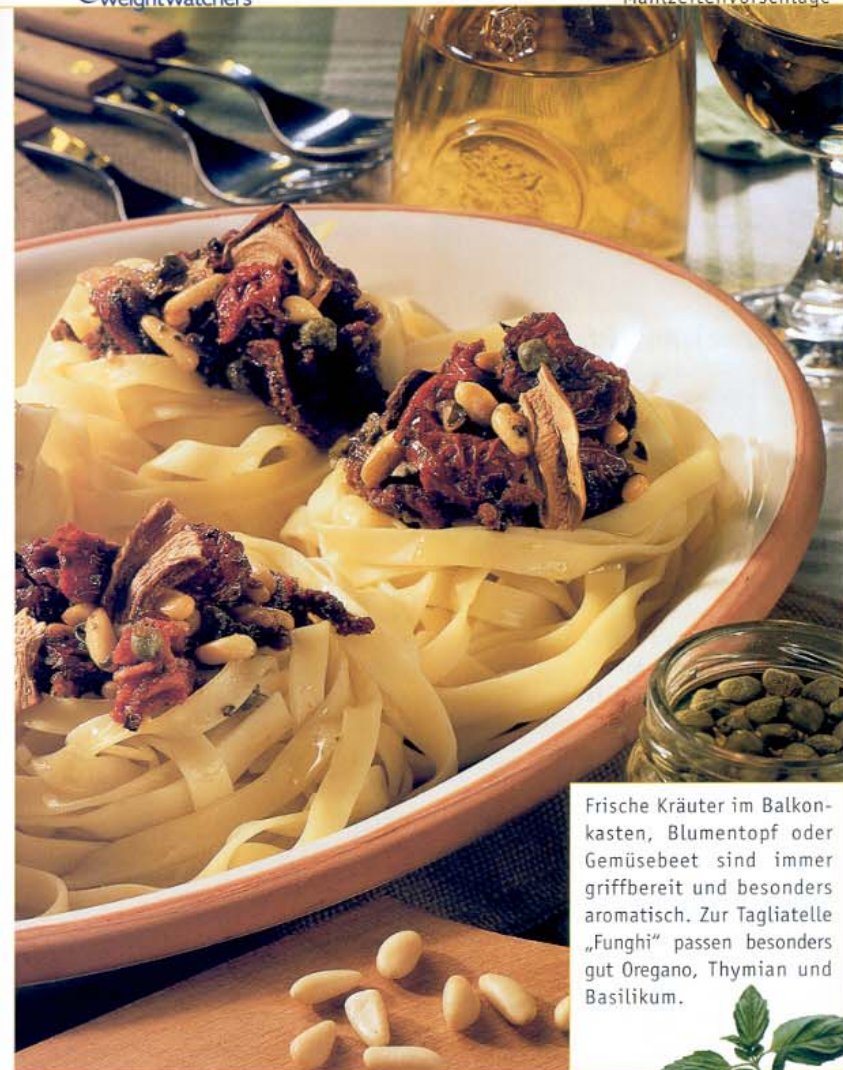
0

0

0

0

7



Frische Kräuter im Balkonkasten, Blumentopf oder Gemüsebeet sind immer griffbereit und besonders aromatisch. Zur Tagliatelle „Funghi“ passen besonders gut Oregano, Thymian und Basilikum.



Tag 4

Frühstück

Grießbrei mit Pfirsichen

Aus 1½ Gläsern fettarmer Milch,	3
3 EL Grieß,	1,5
2 EL Rosinen, Süßstoff und Zimt einen	0,5
Grießbrei kochen. Dazu 4 Pfirsiche	0
(Konserven ohne Zucker).	5

Leichte Mahlzeit

Großer Genießer-Schichtsalat

½ Glas Selleriestreifen, ½ Stange	0
Lauch, 1 Apfel, 4 EL Mais (Konserven),	1
3 Scheiben Ananas (Konserven ohne	0
Zucker), 1 Scheibe gekochten Schinken,	1
ohne Fett, 1 hartgekochtes Ei klein	2
schneiden und nacheinander in eine	
Schüssel schichten.	
125 g fettarmen Joghurt mit	1
4 TL Mayonnaise, 20% Fett,	1
Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft	0
verrühren. Über den Salat geben.	6

Hauptmahlzeit

Portofino-Pepperpot

150 g Geflügelfiletstreifen mit	2,5
1 TL Paprikapulver und Salz bestreuen,	0
in 2 TL Pflanzenöl anbraten.	2
1 Zwiebel, 1 Stück Salatgurke, je ½	0
rote und grüne Paprikaschote (Gemüse-	0
peperoni), 1 Fenchelknolle würfeln	0
und zufügen. 1 EL Tomatenmark, 4 EL	0
Wasser, 2 TL Gemüsebrühe (Instant),	0
80 ml Buttermilch dazugeben und 10	0,5
Minuten mitgaren. Dazu Kartoffeln bis	2
Sie satt sind.	7

Tipp! Das Gericht eignet sich sehr gut zum Einfrieren:

Die Lebensmittelmengen vervielfachen und portionsweise in Gefrierboxen abfüllen.



Snack

Käse Rispinos mit Salsa Dip

2 Fleischtomaten, 1 Schalotte würfeln,	0
¼ Pfefferschote hacken. Mit 1 EL	0
Koriander, Zitronensaft, Oregano und	0
Pfeffer abschmecken. Dazu 12 Rispinos	2
„Cheese & Onion“ (Uncle Ben's) und	2
Gemüse zum Dippen.	

Verführung der Sinne

Selbst wenn man nichts essen will und keinen Hunger hat, ist es oftmals gar nicht so leicht, bei seinen guten Vorsätzen zu bleiben. Ununterbrochen werden wir mit Essen konfrontiert: Wir werden überflutet mit Lebensmittelwerbung, leckeren Düften aus Bäckereien oder Imbissbuden und ständig wird uns etwas von lieben Mitmenschen angeboten. Aber müssen wir uns in Versuchung führen lassen?

Falle: Fernsehwerbung

Lebensmittelwerbung wird mit viel Aufwand so produziert, dass Sie davon Appetit bekommen sollen. Aber – müssen Sie die Werbung wirklich bewusst verfolgen und sich dieser Gefahr aussetzen? Wechseln Sie lieber das Programm oder nutzen Sie die Werbepause, um sich z.B. eine Flasche Mineralwasser aus dem Keller zu holen.

Falle: Verführerische Gerüche

Jedes Mal, wenn Sie an Ihrer Lieblingsbäckerei vorbeigehen, steigt Ihnen ein verführerischer Duft in die Nase. Ohne dass Sie es wollen, werden Sie hineingezogen und kaufen sich ein frisches Croissant. Aber – müssen Sie eigentlich an der Bäckerei vorbeilaufen? Suchen Sie sich einen anderen Weg und entgehen Sie so den leckeren Düften.

Falle: Süßigkeitenvorrat

Ihr Mann und Ihre Kinder naschen gern? Allerdings ist es für Sie unerträglich, die süßen Sachen herumliegen zu sehen? Aber – braucht Ihre Familie immer etwas Süßes in der Nähe? Lagern Sie die Süßigkeiten außerhalb Ihrer Sichtweite und kaufen Sie immer nur kleine Mengen, die sofort gegessen werden können. Ihre Familie gewöhnt sich sicher leicht daran, Süßes nicht in Ihrer Gegenwart zu essen.

„Nein“ sagen leicht gemacht

„Nein“ sagen ist gar nicht so leicht! Vor allem nicht bei Einladungen, bei denen man zum Essen ermuntert wird. Wie kann man sich auf solche Situationen vorbereiten und richtig reagieren? Am wichtigsten ist, dass Sie überzeugend wirken. Eignen Sie sich deshalb einige klare Formulierungen an:

- „Nein, danke. Für mich nicht.“
- „Ich trinke nie, wenn ich fahren muss.“
- „Ich hätte wirklich lieber eine Cola light.“
- „Vielen Dank, aber ich habe gerade gegessen und bin rundum satt.“

Denken Sie daran: **Schließlich ist es Ihre Figur und nicht die Ihres Gastgebers!**



Frühstück

Süßes Pflaumenbrot

- 1 Scheibe Rosinenbrot
3 EL Magerquark
3 TL Pflaumenmus
Dazu 250 g Magermilch-Joghurt mit
1 gewürfelten Birne und 1 TL Honig.

2
1
0,5
1,5
0
5

Hauptmahlzeit

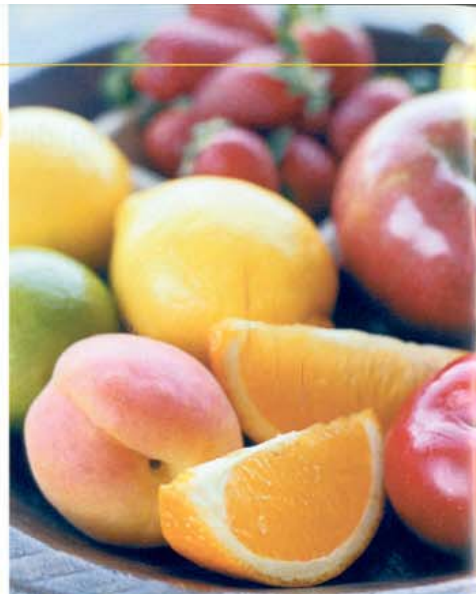
Chinesisches Gemüse mit Krabben

- 2 Karotten, 1 Paprika (Gemüsepeperoni), 4 Blätter Chinakohl klein schneiden.
Gemüse in 2 TL Pflanzenöl anbraten,
3 EL gewürfelte Ananas (Konserve ohne Zucker), 2 Hand voll Sojakeimlinge (frisch oder Konserve), einige Bambussprossen (Konserve) und 100 g Krabben zufügen. Mit ½ Glas Ananassaft, Sojasauce, Chiliblender, Ingwerpulver und Curry würzen. Dazu 5 EL gegarten Reis.

0
0
2
0
0
0
2
0,5
0
2,5
7



Tipp! Sie können die Krabben mit 100 g Tofu, 100 g magerem Schweinefleisch oder 150 g fettarmem Fischfilet austauschen.



Snack

Frucht-Bowle

- 4 gewürfelte Früchte (z.B. Pfirsich, Kiwi, Aprikose, Erdbeeren) mit Süßstoff und 1 Glas Orangensaft vermischen. Kalt stellen, mit 200 ml Mineralwasser, Eiswürfeln und 100 ml trockenem Weißwein auffüllen.

0
1
0
1
2

Tipp! Wählen Sie aus dem Obstangebot für 0 Points immer neue Frucht-Kombinationen. Servieren Sie die Bowle in schönen Weingläsern mit Obststücken dekoriert.

Leichte Mahlzeit

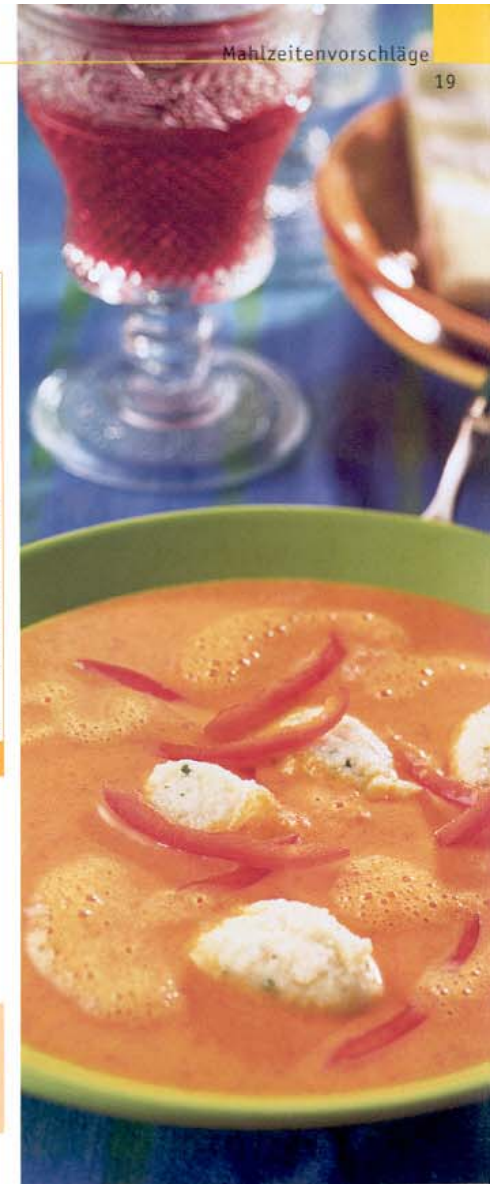
Paprikasuppe mit Grieß-Nocken

- 60 ml fettarme Milch erwärmen,
1 TL Margarine zufügen, kurz aufkochen lassen. 20 g Grieß einrühren, von der Platte nehmen und 15 Minuten quellen lassen. 1 EL Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern. Mit 2 Teelöffeln Nocken ausstechen und in nicht mehr kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. 1 Zwiebel und 2 rote Paprikaschoten (Gemüsepeperoni) würfeln und mit 1 gepressten Knoblauchzehe in 1 TL Pflanzenöl andünsten. Mit Paprikapulver, 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) und 2 EL Sauerrahm/Schmand 15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Nocken und Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen servieren.

0,5
1
1
0,5
0
0
0
0
1
0
2
0
6



Tipp! Sie können die Suppe auch ohne Grieß-Nocken genießen und sparen so 3 Points. Zu der Suppe passt sehr gut Vollkornbrot.



Tag 6

Frühstück

Sandwich-Traum

1 TL Ketchup, 2 TL Senf, z.B. von Löwensenf, 1 TL Schmand/Sauerrahm, 2 TL Mayonnaise, 20% Fett, verrühren und auf 1 getoasteten Toast streichen. Mit Tomatenscheiben, 1 Salatblatt, ½ Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., 2 Scheiben Bratenaufschnitt und 1 weiteren Toast belegen. Dazu 1 Apfel.

0
0,5
0,5
1
0
1
1
1
0

5

Leichte Mahlzeit

Krabben-Cocktail

5 Cocktailtomaten halbieren und mit 5 EL Krabben (125 g) vermengen. 4 TL Mayonnaise, 20% Fett i.Tr., 1 EL Tomatenketchup, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry, 1 Prise Zucker verrühren und unter die Krabben heben. Auf Chicoréeblättern anrichten. Dazu 1 Brötchen.

0
2,5
1
0,5
0
0
2
6

Hauptmahlzeit

Pfißiger Gulaschtopf

1 kalorienreduzierte Geflügelwurst in Scheiben (100 g), ½ Dose Tomaten würfeln und mit 4 EL Mais (Konserve), 2 EL Kidneybohnen (Konserve), 2 EL Perlzwiebeln, 1 grünen Paprika (Gemüsepeperoni), 3 EL Ananasstücken (Konserve ohne Zucker) und 1 EL Tomatenmark 10 Minuten garen. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Curry und Chilipulver würzen.

5
0
1
1
0
0
0
0
7

Snack

Karibik-Obst-Mix

100 g Mango und 1 Kiwi würfeln. Mit 1 Hand voll Kapstachelbeeren (Physalis), Zitronensaft, 1 TL Honig und 75 g Magermilch-Joghurt vermischen.

1
0,5
0
0,5
2

Aufgerissen, aufgeschnitten, ausgepackt

Tipp: Kombinieren Sie Fertigprodukte mit frischen Zutaten, z.B. Gemüse oder Kräutern, das schmeckt besser und ist viel gesünder.

Frische Lebensmittel sind eine wertvolle Nährstoffquelle. Aber was ist, wenn es mal schnell gehen muss? Der Griff zu Konserven, Tiefkühlkost und Tüten ist verführerisch. Aber ist das, was drin ist, auch gesund?

Tüten und Beutel

Der Griff zur Tütensuppe oder einem anderen Beutelprodukt ist eine einfache Alternative für Kochmuffel und Eilige. Vitamine sind nur in geringen Mengen in den Gerichten enthalten, deshalb ist es schwierig, den Vitamin- und Mineralstoffbedarf ausschließlich mit Fertigprodukten dieser Art zu decken. Verfeinern Sie Ihre Tütensuppe doch einmal mit frischem Gemüse.

Tiefkühlkost

Die kalten Päckchen sind eine empfehlenswerte Alternative zu frischen Lebensmitteln. Markenhersteller garantieren eine erntefrische Verarbeitung von Gemüse und eine fangfrische Verpackung von Fisch. Besonders Kräuter und Fisch sind tiefgefroren einfach in der Zubereitung. Außerdem kann der Vitamingehalt bei Tiefkühlgemüse besser sein als bei überlagerter Frischware.

Konserven

Mit dem Öffnen einer Dose können Sie viel Zeit sparen, besonders bei Gemüsesorten, wie Mais, Erbsen oder Bohnen, ist die Dosenöffnung eine schnelle, gesunde Alternative. Die Vorteile sind vielfältig. Durch die lange Haltbarkeit von Konserven kann man immer einen gewissen Vorrat zu Hause lagern. Der Vitaminverlust entspricht etwa dem von Selbstgekochtem.



Tag 7

Frühstück

Edler Lachs-Toast

2 Toasts mit	2
2 TL Mayonnaise, 20% Fett, bestreichen.	0,5
Mit 75 g geräuchertem Lachs, einigen	2,5
Blättern Rucola oder Blattsalat und	0
halbierten Cocktailtomaten belegen.	0
Dazu 1 Mandarine oder 1 Kiwi.	0

5

Leichte Mahlzeit

Italienisches Gemüsebrot

1 Frühlingszwiebel, 3 Tomaten und	0
1 Knoblauchzehe würfeln. Mit	0
2 TL Olivenöl, 2 TL Balsamicoessig,	2
Salz und Chilipulver vermengen.	0
3 Scheiben Ciabatta-Brot toasten,	3
mit dem Gemüse belegen und	
mit 2 EL Parmesan bestreuen.	1
Dazu 1 Orange oder 1 Birne.	0

6

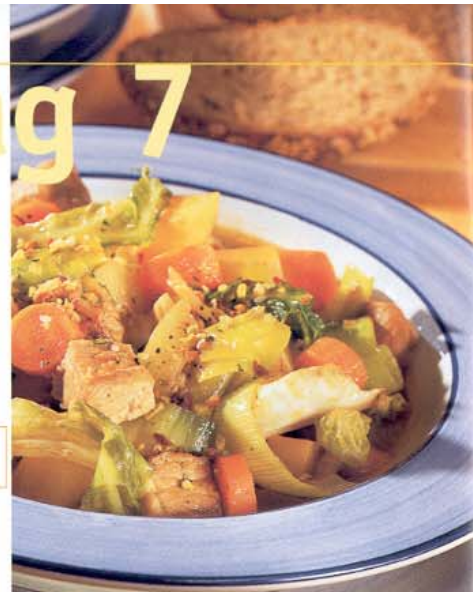
Snack

Buttermilch-Waffeln

Für 11 Stück

250 g Buttermilch, Süßstoff nach	1,5
Belieben, 2 Päckchen Vanillezucker,	1
3 Eigelb, ½ Päckchen Backpulver,	4,5
270 g Mehl, 1 geraspelter Apfel,	13,5
4 Eiweiß.	2
Zutaten nach und nach vermischen.	
Eiweiß steif schlagen und zum Schluss	
unterheben. Waffeln im beschichteten	
Waffeleisen fettfrei ausbacken.	

Pro Stück: 2



Hauptmahlzeit

Herbst-Topf

150 g mageres Schweinefleisch und	3
1 Zwiebel würfeln. In	0
2 TL Pflanzenöl anbraten. Mit Salz	2
und Pfeffer oder Kartoffel-Würzer,	0
z.B. von Fuchs, bestreuen.	
100 g Wirsing, 1 Karotte, 2 Stangen	0
Lauch und 2 Kartoffeln gewürfelt	2
zugeben. 150 ml Gemüsebrühe (1 TL	0
Instant) angießen und ca. 35 Minuten	
garen. Auf Wunsch mit frischen	0
Kräutern oder Gemüse-Toppers,	
z.B. von Fuchs, bestreuen.	7

Stellen Sie auch häufig an der Kasse des Supermarktes fest, dass Sie viel mehr im Wagen liegen haben, als Sie ursprünglich kaufen wollten? Um solche Fehlkäufe in Zukunft zu verhindern, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengestellt.

- Machen Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran. Denn was erst einmal gekauft ist, wird auch gegessen.
- Nehmen Sie nur soviel Geld mit, wie Sie benötigen. Eine begrenzte Geldmenge verhindert das „Ausufern“ Ihrer Einkäufe.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen, sonst machen Sie sich das Leben unnötig schwer. Wenn man Hunger hat, sieht alles noch appetitlicher aus.



Im Supermarkt



- Gehen Sie mit jemandem einkaufen, der ebenfalls auf sein Gewicht achten muss. Das hilft, Versuchungen leichter zu widerstehen.

Der Weight Watchers Points Calculator ist eine wertvolle Hilfe beim Einkaufen: Per Knopfdruck errechnet er die Points der verschiedensten Lebensmittel in Sekunden-schnelle.

Der Einkaufsführer liefert Ihnen im Taschenformat eine Übersicht über die Points-Anzahl von Tausenden von Lebensmitteln, Fertiggerichten und Getränken.





WeightWatchers

Was erwartet Sie
in der nächsten Woche?

Alles zum Thema Genießen:
Der Zauber des kleinen Genusses
♦ Kilo Kick: Lustvoll genießen!
Exotik rein, Alltag raus!
Wer genießt, hat mehr davon...
Feiern Sie Ess-Feste!
Leckere Rezepte zum Genießen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.96 86-0
Fax 0211.96 86-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 - Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022.9 94 04 50
Fax 022.9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 330301(353)62

WeightWatchers

Plus
Points

Kilo
kick

3



Inhalt

Heike – fit und erfolgreich	3
Einfache Übungen für jeden Tag	4
Abwiegen – nicht notwendig!	6
Mahlzeiten & Rezepte:	
Einfach und flexibel	8
Mahlzeitenvorschläge Tag 1	8
Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue .	9
Vorsicht! Heiß & fettig	9
Mahlzeitenvorschläge Tag 2	10
◆ Kilo Kick: Einladung? Kein Problem! .	11
Mahlzeitenvorschläge Tag 3	12
◆ Kilo Kick: Vegetarisch fit!	13
Mahlzeitenvorschläge Tag 4	14
Die Karte, bitte!	15
Mahlzeitenvorschläge Tag 5	16
Schnelle Hilfe für den Notfall	17
Mahlzeitenvorschläge Tag 6	18
Mahlzeitenvorschläge Tag 7	20
Wo finde ich Informationen zu...?	21
Rezeptverzeichnis	22
Was erwartet Sie in der nächsten Woche?	24
Impressum	24



Herzlich willkommen!

Sie brauchen schnelle Hilfe für den „Abnahme-Notfall“? Hier sind Sie richtig, auf Seite 17 finden Sie unseren „Erste Hilfe Koffer“!

Natürlich wird es auch in dieser Woche lecker für Sie: Der Pfirsich Melba Sahne-Traum oder der Malzbier-Rollbraten – vielseitiger Genuss ist garantiert!

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Woche!

Ihr Weight Watchers Team



Heike – fit und erfolgreich

Wie so viele Frauen hat auch Heike während ihrer Schwangerschaft gedacht, die zusätzlichen Pfunde verschwinden nach der Entbindung wie von selbst. „Von wegen“, erzählt die gelernte Schneiderin und Kosmetikerin. „Fast zwei Jahre schleppte ich diese Kilos mit mir herum und war damit sehr unzufrieden.“ Ein Inserat in der Zeitung 'Models für Übergrößen gesucht' lockte trotz Übergewicht – doch nach der

Absage beim Casting fasste die Erlangerin den Entschluss abzunehmen. Dabei war es gar nicht mal ihr Ehemann, der sie dazu drängte. Im Gegenteil. „Er hat immer gesagt 'du gefällst mir so, wie du bist' – aber als es dann losging, hat er mich nach allen Kräften unterstützt,“ erzählt sie.

Eine Bekannte hatte bereits mit Weight Watchers abgenommen und brachte sie in die Gruppe. Der regelmäßige Besuch war für Heike eine große Hilfe. „Es gibt so viele Tipps zu allen möglichen Dingen,“ berichtet die inzwischen schlanke Heike. Selbst Restaurantbesuche sind kein Problem, mit dem Restaurantführer in der Tasche ist sie immer bestens gerüstet. Dass sich das Leben von Heike erheblich geändert hat, zeigt die Tatsache, dass sie mit der schlanken Figur ihre Fröhlichkeit und gute Laune wiedergewonnen hat.

Heike ist heute Gruppenleiterin bei Weight Watchers und gibt ihre guten Erfahrungen gern an ihre Mitglieder weiter.



■ Möchten auch Sie Ihren Erfolg bei Weight Watchers mit anderen Menschen teilen?

■ Sind Sie kontaktfreudig und haben gern mit Menschen zu tun?

■ Arbeiten Sie gern selbstständig und kreativ?

■ Sind Sie offen für neue Aufgaben?

Wenn ja, dann werden Sie **Weight Watchers Gruppenleiterin/Gruppenleiter!**

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich – wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Deutschland: 0211. 96 86-0
Schweiz: 022. 994 04 70



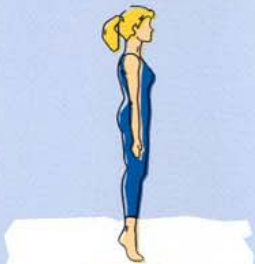
Einfache Übungen für jeden Tag

Für die Beine

Ausgangsposition:
Aufrecht hinstellen, Knie leicht beugen. Die Arme zeigen senkrecht nach unten.



Übung:
Auf die Zehenspitzen gehen, diese Position während des Ausatmens 1-2 Sekunden halten und in die Ausgangsposition zurückgehen. Übung zehnmal wiederholen.



Wir haben vier einfache Übungen speziell für Bauch, Po und Beine für Sie herausgesucht. Keine Zeit für Sport? Es genügt, wenn Sie täglich 10 Minuten oder zwei- bis dreimal wöchentlich 20 Minuten in Ihre Fitness investieren. Bevor Sie starten, lesen Sie „Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit“ in Woche 1 auf Seite 23.

Für Po und Oberschenkel

Ausgangsposition:
Auf die Knie gehen, Hände flach auf den Boden legen. Rücken gerade halten und Bauch einziehen.



Übung:
Das rechte Bein zur Seite heben, dabei das Knie im rechten Winkel gebeugt lassen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach das Bein wechseln.



Für die Oberschenkel

Ausgangsposition:
Auf die rechte Seite legen, Kopf auf den ausgestreckten rechten Arm legen. Den linken Arm in Brusthöhe vor dem Körper aufstützen. Das rechte Bein anwinkeln, das linke Bein in einer Linie zum Körper darüber ausstrecken.



Übung:
Den Bauch anspannen. Beim Ausatmen das gestreckte linke Bein leicht anheben, diese Position kurz halten und wieder sanft absetzen. Der Körper soll gerade gehalten werden, darauf achten, dass man nicht nach hinten kippt. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.



Für Bauch und Taille

Ausgangsposition:
Flach auf den Rücken legen, Hände im Nacken verschränken. Kinn anziehen. Füße mit gebeugten Knien fest auf den Boden stellen. Das rechte Bein so über das linke schlagen, dass der rechte Knöchel das linke Knie berührt.



Übung:
Den rechten Ellenbogen am Boden lassen. Kopf heben und mit dem linken Ellenbogen in Richtung rechtes Knie gehen. Ausatmen und zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung zehnmal wiederholen, danach die Seite wechseln.



Abwiegen – nicht notwendig!

Pasta, gekocht, 120 g



Rindfleisch, 100 g gegart



Das Gefühl für angemessene Portionen ist ein wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Abnahme und Gewichtserhaltung. Dabei brauchen Sie keine Waage, um die richtige Menge der Lebensmittel herauszufinden.

Camembert,
1 kleine Ecke, 30 g



Schnittkäse,
30 g am Stück



Salzbrezeln, 30 g



Gummibärchen, 20 g



Als Hilfestellung haben wir für Sie gängige Portionsgrößen verschiedener Lebensmittel zum Teil mit einer Referenzgröße abgebildet. So können Sie sich die Mengen besser vorstellen.

Kekse mit Schokolade,
2 kleine Stück, 12 g



Obstkuchen,
1 kleines Stück, 150 g



Mahlzeiten & Rezepte: Einfach und flexibel

- Die Mahlzeitenpläne sind für 20 Points pro Tag ausgelegt. Passen Sie den Plan entsprechend an, wenn Sie mehr oder weniger Points haben.
- Wählen Sie pro Tag ein Frühstück, einen Snack, eine Leichte Mahlzeit und eine Hauptmahlzeit aus. Die Mahlzeitenvorschläge sind untereinander austauschbar.
- Sie können Lebensmittel nach Lust und Laune mit Hilfe Ihrer Points-Liste austauschen oder sich Gerichte selbst zusammenstellen.

Frühstück

Kräuterquark-Brot mit Radieschen

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Kräuterquark, 20% Fett
- 1 Hand voll Radieschen
- Dazu 6 EL Fruchtquark, 0,2% Fett, mit 4 EL Beeren (frisch oder TK).

2
1
0
2
0
5



Tag 1

Leichte Mahlzeit

Tunfischsalat

- 1 Paprika (Gemüsepeperoni) in Streifen schneiden, 1 Zwiebel und 2 Tomaten würfeln. Mit gehackter Petersilie, 3 EL Tunfisch im eigenen Saft und 4 EL Mais (Konserve) vermischen. Dressing aus Essig, Salz, Cayennepfeffer, Süßstoff und 4 TL Mayonnaise, 20% Fett. Dazu 2 Knäckebröte.

0
0
0
3
1
0
1
1
6

Hauptmahlzeit

Spinat-Champignon- Auflauf

- 200 g Champignons halbieren, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln. Alles in 2 TL Pflanzenöl anbraten. Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben. 200 g Blattspinat (TK) zugeben, mit Muskat, Majoran und Thymian würzen. Alles in eine Auflaufform geben.
- 4 Scheiben Lachsschinken, 1 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr., klein schneiden und darüber geben. Im Backofen bei 200 Grad überbacken. Dazu 1 Mehrkornbrötchen.

0
0
2
0
0
0
1
2
2
7

Snack

Schokoriegel

- 1 Weight Watchers 2 Points Riegel

2
2



Restaurantbesuche – Genuss ohne Reue

Sie wollen auch durch einen Restaurantbesuch Ihr Points-Konto nicht überziehen? Unsere Ideen und Tipps helfen Ihnen, die richtige Wahl zu treffen!

- Verzichten Sie auf den Aperitif! Er macht hungrig und das Sättigungsgefühl setzt viel später ein.
- Mischen Sie Wein mit Mineralwasser, so genießen Sie länger.
- Überlegen Sie sich vorher, was Sie essen möchten. So können Sie den Versuchungen besser widerstehen.
- Wählen Sie 2 Vorspeisen oder 1 Vorspeise und 1 Dessert statt des traditionellen 3-Gänge-Menüs.
- Lassen Sie sich Essig und Öl zu Ihrem Salat bringen und bereiten Sie sich Ihr Salatdressing selbst zu.
- Vorsicht vor Paniertem, Gebratenem, Frittiertem und Überbackenem! Mit gedünsteten, gegrillten und gedämpften Gerichten sind Sie auf der sicheren Seite.
- Die Restaurantportionen sind meist sehr groß – hören Sie also mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind.
- Lehnen Sie den obligaten Schnaps mit der Rechnung ab.

Auf Seite 15 verraten wir Ihnen, welche Gerichte Sie in den verschiedenen Restaurants wählen können!

Vorsicht! Heiß & fettig

Ob Fast Food-Restaurant, Schnellimbiss oder Frittenbude – sie sind einfach nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken. Das Problem ist nur: Fast Food wird nicht nur schnell gegessen, es kann ebenso schnell Ihre Abnahmeziele zunichte machen. Wählen Sie hier deshalb sinnvoll aus, damit Sie Ihr Points-Konto nicht überziehen müssen. Sollte es doch einmal etwas mehr geworden sein, wählen Sie den Rest des Tages pointsarme, aber vitaminreiche Kost. Lesen Sie dazu auch unseren Kilo Kick auf Seite 11.

Tag 2

Frühstück

Camembert-Brötchen

1 Brötchen
2 TL Halbfettmargarine
40 g Camembert, 30% Fett i.Tr.
Dazu 1 Aprikose und 1 Pfirsich.

2
1
2
0
5

Hauptmahlzeit

Geschnetzeltes

125 g mageres Schweinefleisch,
2 Karotten und 1 Stange Lauch in
Streifen schneiden. Mit 150 g Champi-
gnons in Scheiben in 1 TL Pflanzenöl
anbraten. 150 ml Gemüsebrühe (½ TL
Instant), 1 EL Sojasauce, 1 EL Saucen-
binder (Instant) und 1 TL Curry ver-
rühren und zugeben. Salzen und pfe-
fern und mit gehackter Petersilie
bestreuen. Dazu 6 EL gekochten Reis.

2,5
0
0
1
0
0,5
0
0
0
3
7

Snack

Fruchtiger Snack

8 EL kalorienreduzierte Rote Grütze
(oder 1 kleine Banane)
Dazu 150 g Magermilch-Joghurt mit
1 TL Vanillezucker.

1
1
0
2



Leichte Mahlzeit

Panzanella (Brot Salat)

80 g Geflügelfilet salzen und pfeffern,
fettfrei braten und in Streifen schneiden.
30 g Mozzarella, z.B. von Galbani, und
35 g knuspriges Weißbrot würfeln,
½ Knoblauchzehe zerdrücken.
3 Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten und
¼ Salatgurke würfeln. Einige Basilikum-
blätter, 1 EL Balsamicoessig, 2 TL ge-
hackte Petersilie und 1 TL Pflanzenöl
verrühren. Alles vermengen und mit
Kapern bestreuen.

1,5
2
1,5
0
0
0
0
1
0
6



Eine gute Nachricht!

Wenn Sie an einem Tag be-
sonders viel Obst und Gemüse
essen, sparen Sie nicht nur
Points, sondern schützen
auch Ihren Körper. Denn Obst
und Gemüse enthalten so-
genannte Antioxidantien.
So werden alle Substanzen
bezeichnet, die Sie vor
bestimmten schädlichen
Stoffen schützen können.
In der Nahrung wirken vor
allem Vitamine, aber auch
andere Pflanzenstoffe als
Antioxidantien. Weitere In-
formationen finden Sie im
Internet: www.5amTag.de

Einladung? Kein Problem!



Probieren Sie diesen Kilo Kick bei der nächsten Einladung
aus und Sie werden sehen, wie Ihre Abnahme trotzdem
einen „Kick“ bekommt. Entscheidend ist, möglichst wenige
Points bis zum Beginn der Feier zu verbrauchen. Dank der
vielen 0-Points-Lebensmittel ist es ganz einfach, mit z.B.
4 Points bis zum Abend auszukommen:

Frühstück für 2 Points 1 Kiwi, 1 Apfel und 1 Birne klein
schneiden, mit 150 g Magermilch-Joghurt und 1 TL Vanille-
zucker vermischen. Dazu 2 Knäckebröte.

Snacks für zwischendurch Obst und Gemüse für 0 Points

Mittagessen für 2 Points 0-Points-Gemüse-Suppe (Woche 2,
Seite 8) und ein Brötchen.

Trinken Sie viel! Eine Tasse heißer Tee oder Gemüsebrühe
kann Ihnen den ersten Hunger nehmen.

Abendessen Wir wünschen Ihnen einen genussreichen
Abend im Restaurant oder bei Freunden!

Tag 3

Frühstück

Großes Morgen-Müsli

3 EL Haferflocken,	1,5
1 Glas Buttermilch, 1 Birne, 1 Scheibe	1,5
Ananas (Konserve ohne Zucker),	0
2 EL Rosinen,	0,5
2 TL Sonnenblumenkerne,	1
1/2 Tasse Cornflakes	0,5

5

Leichte Mahlzeit

Schneller Heringssalat

40 g Matjeshering in Stücken,	2,5
je 4 EL gewürfelte Rote Bete (Randen)	0
und Gewürzgurken, 1 kleiner Apfel,	0
1 gehackte Schalotte, 150 g Mager-	1
milch-Joghurt, 2 TL Mayonnaise, 20%	0,5
Fett, und 1/2 TL Meerrettich vermischen.	0
Dazu 1 Scheibe Brot.	2

6

Tipp! Sie können anstatt des Brotes auch Kartoffeln bis Sie satt sind zu diesem Rezept genießen.

Snack

Kokos-Creme

150 g Magermilch-Joghurt	1
1 TL Kokosnussraspeln	1
1 TL flüssigen Honig	0

2



Hauptmahlzeit

Gemüse-Burger

Für 4 Personen

130 g Uncle Ben's 7 Corn-Equilinia	6,5
(oder 80 g Weizenkörner und 50 g	0
Reis) in 350 ml Gemüsebrühe (2 TL	
Instant) garen. Abkühlen lassen.	
160 g gedünstete Karottenscheiben	1,5
zerdrücken. Mit 110 g Magerquark,	2
1 Ei,	
2 EL Paniermehl,	1
2 EL Parmesan und Getreide vermengen.	1
Mit Salz, Pfeffer, Curry und gehackter	0
Petersilie abschmecken. 4 Frikadellen	0
formen und in 4 TL Pflanzenöl braten.	4
4 Vollkornbrötchen aufschneiden,	8
untere Hälfte mit Salatblättern, Soja-	0
keimlingen und Tomatenscheiben	0
belegen. Mit Balsamicoessig beträu-	0
feln und mit Frikadellen und den	
anderen Brötchenhälften abdecken.	4
Dazu pro Person 1 Glas Orangensaft	
ohne Zucker.	7

Pro Person

Vegetarisch fit!

Laut unserer Mitglieder geben drei vegetarische Tage pro Woche Ihrer Abnahme einen besonderen Kick und Sie können sich über einen guten Gewichtsverlust freuen!

**Kilo
kick**

Tag 4

Frühstück

Kerniges Schinken-Käse-Brötchen

- 1 Mehrkornbrötchen, 2
- 2 TL Halbfettmargarine, 1
- 1 Salatblatt, Gurkenscheiben, 0
- 1 Scheibe gekochten Schinken, ohne 1
- Fett, 1/2 Scheibe Käse, 30% Fett i.Tr. 1

5

Hauptmahlzeit

Tatar-Topf mit Mais

- 1 Zwiebel klein hacken und in 0
- 1 TL Pflanzenöl braten. 1
- 150 g Tatar dazugeben, mit Salz, 2,5
- Pfeffer und Paprikapulver würzen. 0
- 2 Fleischtomaten, 1 Zucchini und 0
- 1 rote Paprika (Gemüsepeperoni) in 0
- Würfeln zufügen. 6 EL Mais (Konserve) 1,5
- kurz mit erwärmen. Mit 2 EL gehackter 0
- Petersilie bestreuen. Dazu Kartoffeln 2
- bis Sie satt sind. 7

Snack

Gemüse-Hamburger

- 1 Brötchen, Senf, 1 TL Ketchup oder 2
- Tomatenmark, 2 Salatblätter, Zwiebel- 0
- ringe, Gurken- und Tomatenscheiben 0

2

Leichte Mahlzeit

Pfirsich Melba Sahne-Traum

- Aus 3 EL Vanillepuddingpulver, 1,5
- 375 ml fettarmer Milch und Süßstoff 3
- einen Pudding kochen. 3 EL Mager- 1
- quark unter den abgekühlten Pudding 0
- rühren, in eine Schale geben. Darauf 0
- 4 Pfirsichhälften (Konserve ohne 0
- Zucker) und eine Sauce aus 200 g 0,5
- pürierten Himbeeren (TK) geben. Mit 0,5
- 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne 6
- verzierern.

Tipp! Auch für die Familie ist dies ein Schlemmergericht. Tauschen Sie das Obst je nach Angebot und Vorliebe aus.

Tipp! Haben Sie 18 Points pro Tag zur Verfügung, ersetzen Sie diesen Snack durch Rohkost oder Obst für 0 Points.

Gut gewählt beim Italiener!

Points

Minestrone	4,5
Caprese (Tomaten, Mozzarella, Basilikum), 1 kleine Portion	6,5
Nudeln mit Gemüse, 1 kleine Portion	8
Nudeln frutti di mare (mit Meeresfrüchten)	12
Pizza Cipolla (mit Käse, Tomaten, Zwiebeln)	14
Risotto mit Fleisch und Gemüse	10
Sorbetto al limone (Zitronensorbet)	3
Cantuccini (Mandelkekse), 1 Stück	0,5
Cappuccino, mit geschäumter Milch, 1 Tasse, 150 ml	0,5

Gut gewählt beim Chinesen!

Points

Garnelen-Suppe	3
Frühlingsrolle, 1 Stück	3,5
Chop Suey "Szetchuan Art"	8
Fisch mit Gemüse	6
Schweinefleisch süßsauer	8,5
Tofu „Szetchuan“ (mit Gemüse)	8
Ananas oder Banane mit Honig gebraten	2,5

Gut gewählt in der traditionellen Küche!

Points

Gemischter Salat (mit Essig und Öl)	1,5
Tomatensuppe, 1 kleine Portion	2,5
Chicoreé mit Schinken überbacken (CH)	7,5
Egglfilet mit Salzkartoffeln (CH)	5
Jägerschnitzel	8
Kalbsleber, gebraten	6
Hühnerfrikassee mit Sauce	7,5
Fisch mit Sauce	6
Spätzle mit Gemüse	9,5
Rote Grütze mit 2 EL Vanillesauce, 1 kleine Portion	2
Crêpe mit Zucker (CH)	2,5

Die Karte, bitte!



Im Restaurant läuft Ihnen schon beim Lesen der Speisekarte das Wasser im Mund zusammen? Da fällt es schwer, die richtige Wahl zu treffen. Wir haben für Sie in der internationalen Küche nach leckeren, pointsarmen Gerichten gesucht. Über 3.000 weitere Gerichte aus aller Welt finden Sie im Weight Watchers Restaurantführer.

Die Getränkekarte lockt – treten Sie hier nicht in die Pointsfalle!

Points

Falle: Bier, 1 Glas, 250 ml	2
Tausch: Alkoholfr. Bier, 1 Glas, 250 ml	1
Falle: Wein, trocken, 1 Glas, 200 ml	2
Tausch: Weinschorle (Wein mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	1
Falle: Wein, schwere & süße Sorten, 1 Glas, 200 ml	2,5
Tausch: Wein, trockene & leichte Sorten, 1 Glas, 200 ml	2
Falle: Fruchtsaft, 1 Glas, 200 ml	1
Tausch: Fruchtsaftschorle (Saft mit Wasser gemischt), 1 Glas, 200 ml	0,5
Falle: Cola, 1 Glas, 200 ml	1,5
Tausch: Cola light, 1 Glas, 200 ml	0

Tag 5

Frühstück

Bananen-Pfannkuchen

2 EL Mehl, 1 Messerspitze Backpulver, 80 ml Magermilch, 1 Ei, Süßstoff und Vanillearoma vermengen. ½ kleine gewürfelte Banane dazugeben. Mit 1 TL Pflanzenöl braten. Dazu Obstsalat aus 1 Stück Melone, 1 Kiwi und ½ Orange.

1
0,5
2
0,5
1
0
5

Hauptmahlzeit

Cremige Pizza-Suppe

1 Dose pürierte Tomaten, 1 Paprika (Gemüsepeperoni), 3 Kartoffeln in Würfeln und 1 Stange Lauch in Streifen 10-15 Minuten köcheln lassen. 200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant) und 1 Glas Champignons hinzufügen. Etwas Suppe mit 125 g Kräuterschmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr., verrühren, in die Suppe geben, nicht aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

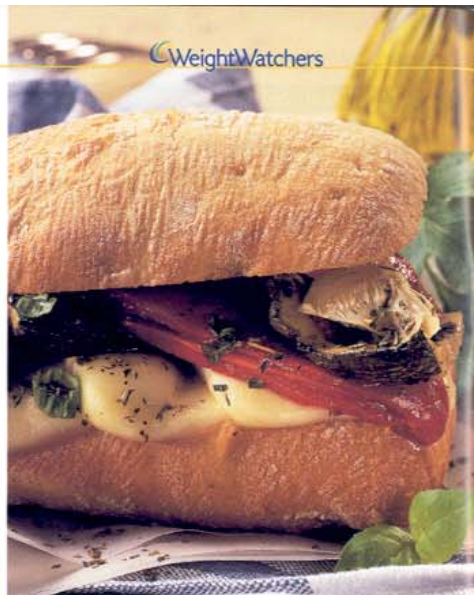
0
2
0
0
0
5
0
0
0
7

Snack

Pausen-Schnitte

1 Scheibe Schwarzbrot mit 1 TL Halbfettmargarine bestreichen, mit Gemüsesülze und Gurkenscheiben belegen.

1,5
0,5
0
2



WeightWatchers

Leichte Mahlzeit

Panino Galbani

1 Ciabatta-Brötchen halbieren und im Backofen aufbacken. 100 g Gemüse (z.B. Zucchini, Auberginen, Artischocken) mit 1 TL Pflanzenöl dünsten, salzen, pfeffern und mit Italienischen Kräutern bestreuen. Die untere Brötchenhälfte mit 45 g Mozzarella, z.B. Santa Lucia Block-Mozzarella von Galbani, in Scheiben belegen. Gemüse und 2 kernlose, grüne Oliven darauf geben. Mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und kurz im Backofen gratinieren.

2
0
1
0
0
2,5
0,5
6

Bäckereiduft

Sie werden vom guten Duft geradewegs in eine Bäckerei hineingezogen. Das alleine ist nicht schlimm, es ist nur entscheidend, für welches Gebäck Sie sich entscheiden. Wählen Sie statt eines Croissants (8,5 Points) lieber ein Rosinenbrötchen (2 Points).

Lust auf Süßes?

Gönnen Sie sich eine kleine Schale (125 g) Vanille- oder Schokoladenpudding für 3 Points. Oder ist Ihnen Götterspeise lieber? Götterspeise mit Süßstoff gibt's für 0 Points!

Herzhafter Heißhunger?

Wenn Sie Lust auf eine deftige Zwischenmahlzeit haben, dafür aber nicht viele Points hergeben wollen, probieren Sie es doch einmal mit Mixed Pickles oder sauer eingelegtem Gemüse.

Schnelle Hilfe für den Notfall

Points-Konto hoffnungslos überzogen?

Nach einem „Ausrutscher“ wieder ins Programm zu gehen und sich nicht entmutigen zu lassen, ist eine ebenso große Leistung, wie immer „eisern“ zu sein.

Spontane Einladung?

Eine spontane Einladung und Sie konnten vorher keine Points dafür einsparen? Wählen Sie dann möglichst fettarme Gerichte und tragen Sie die Points im Anschluss in Ihr Points-Tagebuch ein. Achten Sie in den folgenden Tagen auf pointsarme Mahlzeiten und bewegen Sie sich mehr. Lesen Sie dazu auch unseren

◆ Kilo Kick auf Seite 11.

Fernsehnabbereifen

Gehören für Sie ein gemütlicher Fernsehabend und Chips einfach zusammen? Versuchen Sie es doch einmal mit Salzstangen (10 Stück für 0,5 Points) oder bereiten Sie sich Gemüsestifte aus Karotten, Gurken und Kohlrabi vor, die Sie beim Fernsehen knabbern können. Dazu passt hervorragend ein Dip aus fettarmem Joghurt und Kräutern.

Frustesser?

Bevor Sie versuchen, Ihren Frust mit Essen zu bekämpfen, toben Sie sich lieber bei Ihrem Lieblingssport aus oder erzählen Sie jemandem von Ihren Sorgen.

Gähnende Langeweile, da allein zu Hause?

Freuen Sie sich über Ihre freie Zeit, die Sie nur für sich nutzen können. Gönnen Sie sich einen Schönheitstag mit einem entspannenden Vollbad oder lesen Sie!

Tag 6

Frühstück

Käse-Brot mit Pfiff

1 Scheibe Vollkornbrot
1 EL vegetarischer Brotaufstrich, bis
22 g Fett pro 100 g
1 Scheibe Schnittkäse, 30% Fett i.Tr.
Dazu 2 Mandarinen **oder** 1 Nektarine.

2

1

2

0

5

Tipp! Trinken Sie viel
Wasser, Früchte- und
Kräutertee zum Essen.
Die Flüssigkeit unterstützt
Ihr Sättigungsgefühl.



Leichte Mahlzeit

Bunter Broccoli-Salat

250 g gedünstete Broccoliröschen,
2 Scheiben gekochten Schinken,
ohne Fett, in Streifen, ½ gewürfelte
Paprika (Gemüsepeperoni), 4 EL Mais
(Konserven), 1 gewürfelten Apfel,
2 EL Saure Sahne und
4 TL Mayonnaise, 20% Fett, ver-
mischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer
abschmecken. Dazu 1 Toast.

0

2

0

1

0

1

1

0

1

6

Tipp! Ersetzen Sie den Mais und den Toast
durch 1 Tasse gegarte Tortellini und Sie
erhalten eine leckere Variante dieses Salates.

Hauptmahlzeit

Malzbier-Rollbraten

Für 4 Personen

Backofen auf 200 Grad vorheizen.
1 kg Putenrollbraten (Trutenrollbraten)
waschen, trocken tupfen, salzen und
pfeffern. 4 TL Pflanzenöl in einem
Bräter erhitzen und Fleisch rundherum
anbraten. 150 ml Malzbier und 100 ml
Wasser angießen, ca. 15 Minuten im
Ofen schmoren, dabei mit Bratenfond
begießen. 4 mittelgroße Kartoffeln,
600 g Karotten, 300 g Lauchzwiebeln
würfeln, mit 1 TL Zucker und 500 ml
Gemüsebrühe (3 TL Instant) zuge-
ben. 55 Minuten zugedeckt bei 180
Grad schmoren, gelegentlich mit
Fond begießen. Die Temperatur auf
225 Grad erhöhend den Braten ca.
15 Minuten glasieren, dazu nach und
nach mit 50 ml Malzbier beträufeln.
Fleisch und Gemüse herausnehmen,
warm stellen und Fond einkochen
lassen. Mit 1 EL Zitronensaft, Cayen-
nepfeffer und 1 EL Rohrzucker ab-
schmecken. Braten, Gemüse und Sauce
mit Rosmarin bestreut servieren.

17

0

4

1,5

0

4

0

0

0

0

0

0,5

0

1

0

Pro Person

7

Snack

Kiwi-Vanille-Creme

250 g Vanille-Joghurt, extra-leicht
2 gewürfelte Kiwis

2

0

2



Tag 7

Frühstück

Braten-Sandwich

2 Sandwich-Toasts
2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr.
1 Salatblatt und Tomatenscheiben
2 Scheiben Bratenaufschnitt
Dazu 150 g Magermilch-Joghurt.

2
1
0
1
1
5

Leichte Mahlzeit

Schneller Obstkuchen ohne Fett

Für 8 Stück

3 Eier trennen. 3 Eigelb mit 140 g Zucker verrühren. 6-8 EL Wasser, abgeriebene Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone, einige Tropfen Vanillearoma, $\frac{3}{4}$ Päckchen Backpulver und 190 g Mehl dazugeben. 3 Eiweiß steif schlagen und unterheben. Eine Springform mit Weight Watchers Backfolie auslegen, Teig hineingeben und mit Apfelscheiben (3-4 Äpfel) belegen. Nach Wunsch mit Zimt bestreuen. Bei 180 Grad 40-45 Minuten backen.

Pro 2 Stück

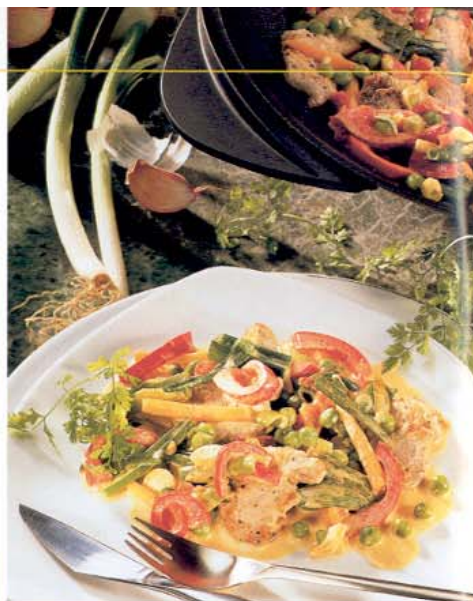
6
9
0
0
0
9,5
0
0
0
0
0
6

Snack

Bananen-Kirsch-Cocktail

100 ml Bananen-Fruchtsaftgetränk
100 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk
Eiswürfel

1
1
2



Hauptmahlzeit

Schlemmer-Pfanne

100 g Schweinefiletstreifen in 2 TL Pflanzenöl braten, salzen und pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen. $\frac{1}{4}$ Bund Kerbel grob hacken. 4 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprikaschote (Gemüsepeperoni) und 2 Karotten würfeln. Gemüse mit Kerbel und 2 EL grünen Erbsen (Konserve) in 1 TL Pflanzenöl und 3 EL Wasser dünsten. 60 ml fettarme Milch und Fleisch zufügen. Mit 1 TL Paprikapulver, Curry, Salz und 1 EL Sauerrahm/Schmand abschmecken.

2
2
0
0
0
0
0
0,5
1
0,5
0
1
7

W = Woche (1-3)

S = Seite

Wo finde ich Informationen zu...

... Points Plus?

Weight Watchers Points Plus
Essen & Trinken mit Points
Die 6 Fit-Formeln
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit
Lebensmittel unter der Lupe:
Was sind meine Points wert?
Light, leicht & Co.
Abwiegen – nicht notwendig!

W S

1 3
1 4
1 5
1 23
1 23
2 4
2 13
3 6

... Fett und fettarmem Kochen?

Fett ist nicht gleich Fett!
Fett sparen – Points sparen!
Fettspar-Methoden

1 7
1 15
1 17

... Einkaufen und Lebensmitteln?

Light, leicht & Co.
Verführung der Sinne
Aufgerissen, aufgeschnitten,
ausgepackt (Convenience Food)
Im Supermarkt

2 13
2 17
2 21
2 21
2 23

... Heißhunger?

Hunger, was nun?
Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points
Schnelle Hilfe für den Notfall

1 13
2 8
3 17

... Bewegung?

Energie sparen? Nein, danke!
Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit
Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!
Einfache Übungen für jeden Tag

W S

1 21
1 23
2 11
3 4

... Restaurant, Schnellimbiss & Frittenbude?

Restaurantbesuche –
Genuss ohne Reue
Vorsicht! Heiß & fettig
Einladung? Kein Problem!
Die Karte, bitte!
Schnelle Hilfe für den Notfall

3 9
3 9
3 11
3 15
3 17

... Einladungen?

Restaurantbesuche –
Genuss ohne Reue
Einladung? Kein Problem!
Schnelle Hilfe für den Notfall

3 9
3 11
3 17

... Ausrutschen?

Gemüse-Schlemmer-Suppen für 0 Points
Vorsicht! Heiß & fettig
Einladung? Kein Problem!
Schnelle Hilfe für den Notfall

2 8
3 9
3 11
3 17

P = Points

W = Woche (1-12)

S = Seite

V = Mahlzeiten ohne
Fleisch/Fisch

Rezeptverzeichnis

	P	W	S	V
A				
Apfel-Waffeln mit Zimt	2,5	12	11	V
B				
Bagel „Löwenpower“	8	4	11	
Bananen-Kirsch-Cocktail	2	3	20	V
Bananen-Knusper-Shake	5	1	20	V
Bananen-Nusscreme, süße	2	1	12	V
Bananen-Pfannkuchen	5	3	16	V
Birne-Helene, schnelle	2	2	14	V
Blattspinat mit Pinienkernen	4	10	10	
Blaubeer-Schoko-Eis	1	7	10	V
Blumenkohl, gefüllter	7	8	11	
Bohnen-Eintopf mit Kassler	7	12	8	
Bohnensalat, Heikes	0	10	10	V
Bratäpfel, köstliche	4,5	12	11	V
Braten-Sandwich	5	3	20	
Broccoli mit Käsesauce	3	10	11	
Broccoli-Gratin	7	1	16	
Broccoli-Salat, bunter	6	3	18	
Brötchen				
„Schinken-Hawaii“	6	6	7	
Bruschetta alla caprese	8	4	10	V
Bruschetta mit Pilzen	7	9	7	
Buttermilch-Waffeln	2	2	22	V
C				
Camembert-Brötchen	5	3	10	V
Carpaccio, goldiges	2	10	11	V
Champignon-Tatar-Baguette	6	1	14	
Crêpe maison	7	1	22	V
Currypfanne, indische	7,5	9	6	
E				
Eis mit Beerensauce	2	1	16	V

	P	W	S	V
F				
Farfalle mit Lachs und Mascarpone	9	6	7	
Feigen, marinierte	5	7	10	V
Feldsalat mit Knoblauchgarnelen	1,5	4	8	
Fischrisotto, schnelles	6	5	15	
Fischstäbchen „Kleiner Löwe“	7,5	8	10	
Fisch-Terrine „Provencal“	8,5	9	7	
Fischtopf, Dresdner	7	1	19	
Forellen-Mousse	2,5	4	9	
Frikadellen mit Gemüse	5	12	10	
Frucht-Bowle	2	2	18	V
Fruchtsalat mit Rum	1	7	10	V
Frühstück mit Frucht-Buttermilch, süßes	5	1	18	V
G				
3-Gemüse-Suppe, fixe	0	2	9	V
8-Gemüse-Auflauf	6	11	11	V
Gazpacho, klare	0	10	10	V
Geflügel-Brötchen, gratiniertes	6	2	14	
Geflügelsalat, fruchtiger	6	1	18	
Geflügel-Sandwich, fruchtiges	5	1	14	
Geflügelwurst mit Bohnen	7	1	12	
Gemüse mit Krabben, chinesisches	7	2	18	
Gemüsebratlinge	6,5	11	10	V
Gemüsebrot, italienisches	6	2	22	V
Gemüse-Burger	7	3	13	V
Gemüsecurry, duftendes	4	10	11	V
Gemüse-Hackfleisch-Auflauf	7	8	8	
Gemüse-Hamburger	2	3	14	V

	P	W	S	V
H				
Gemüsehirse in Estragonsauce	7,5	11	11	
Gemüsepfanne mit Pellkartoffeln, bunte	7	2	10	V
Gemüsepfanne mit Schafkäse	4	11	10	V
Gemüsesalat	3,5	11	11	
Gemüsesuppe, italienische	0	2	8	V
Genießer-Schichtsalat, großer	6	2	16	
Geschnetzeltes	7	3	10	
Grießbrei mit Pfirsichen	5	2	16	V
Gulaschsuppe, feurige	6,5	12	8	
Gulaschtopf, pfiffiger	7	2	20	
Gyros-Pfanne, fixe	6	6	7	
K				
Hamburger	6,5	8	10	
Herbst-Topf	7	2	22	
Heringssalat, schneller	6	3	12	
Himbeer-Erdbeer-Shake	2	1	11	V
Himbeer-Teebowle	0,5	4	11	V
Honig-Nuss-Müslis	5	1	16	V
Hot Dog	8	8	10	
Hühnerfrikassee mit Pilzen	5,5	12	10	
K				
Kabeljau aus dem Ofen	7	5	15	
Käse-Brötchen, buntes	5	1	10	V
Käse-Brot mit Pfiff	5	3	18	V
Käse-Kräuter-Toast mit Ei	5	1	22	V
Käsekuchen „Kaffeeduft“	3,5	12	11	V
Käse-Lauch-Partysuppe	5	4	10	
Käse Rispinos mit Salsa Dip	2	2	16	V
Käse-Wurst-Salat, deftiger	7	12	7	

	P	W	S	V
K				
Kaiserpfanne für Eilige	3	6	6	V
Karibik-Obst-Mix	2	2	20	V
Karotten-Orangen-Salat	2	2	12	V
Kartoffel-Chili „Avanti“	4	6	6	V
Kartoffeln mit Mozzarella, überbackene	7	1	14	V
Kartoffelsalat, „Düsseldorfer“	6	1	11	V
Kartoffelsalat mit Kassler, Omas	6,5	12	7	
Kartoffelsuppe mit Würstchen	7	12	8	
Kassler-Sandwich mit Krautsalat	6	2	10	
Keks-Pause	2	1	14	V
Kiwi-Vanille-Creme	2	3	18	V
Kohlroutladen à la Weight Watchers, schlanke	6	12	6	
Kohlroutladen, traditionelle	15,5	12	6	
Kohluppe, deftige	0	2	9	V
Kokos-Creme	2	3	12	V
Kokos-Garnelen-Suppe	5	5	14	
Krabben-Cocktail	6	2	20	
Kräuterquark-Brot mit Radieschen	5	3	8	V
L				
Lachsaufbau mit Blattspinat	8	5	14	
Lachs-Dip	2	4	9	
Lachs-Toast, edler	5	2	22	
Lasagne „Classico“	8,5	4	8	
Lasagne mit buntem Gemüse	4	8	8	V
Lauchsalat mit Mango	5	11	11	V
Lieblings-Reissalat	6	1	12	
Linsensuppe	5,5	12	8	
M				
Malzbier-Rollbraten	7	3	18	
Mandarinen-Milchreis	2	2	10	V
Mangold-Rollen mit Kartoffelpuffern	6,5	11	10	V
Meerrettich-Dip	2	1	18	V
Meine Party	2	1	20	
Melonen-Geflügel-Salat, scharfer	6	2	12	

	P	W	S	V
M				
Minipizza mit Artischocken	7	4	11	V
Morgen-Müslis, großes	5	3	12	V
Mousse au Chocolat	5	7	11	V
Multivitamin-Bombe mit Pfirsich	1,5	10	11	V
N				
Nachos mit Guacamole, überbackene	8	9	6	V
Nasi-Goreng	6	9	6	
Nudelaufbau, heißgeliebter	7	8	8	
Nudeln mit Hackfleisch-Zucchini-Sauce	5,5	8	9	
Nudelsalat mit Rucola	6	1	16	
Nudelsalat mit Schinken	5	12	7	
Nudelsalat mit Tunfisch	6	8	11	
Nudelsauce	0	10	10	V
O				
Obatzda, erleichterter	2	4	9	V
Obstkuchen ohne Fett, schneller	6	3	20	V
P				
Panino Galbani	6	3	16	V
Panzanella (Brotsalat)	6	3	10	
Paprikasuppe mit Grieß-Nocken	6	2	19	V
Pasta mit Krabben-sauce, italienische	8	9	6	
Pausen-Schnitte	2	3	16	V
Pfirsich Melba				
Sahne-Traum	6	3	14	V
Pflaumenbrot, süßes	5	2	18	V
Pflaumen-Traum	3,5	7	11	V
Pizza-Blech	4,5	8	9	
Pizza-Suppe, cremige	7	3	16	V
Polenta mit Pilzen	7,5	9	7	
Pommes frites, scharfe	4,5	8	10	V
Portofino-Pepperpot	7	2	16	
R				
Reibekuchen	4	12	10	V
Reis-Salat, fruchtiger	7,5	12	7	
Rindsroulade mit Senfgurke	7,5	12	9	
Rote Grütze, große	1	7	10	V

	P	W	S	V
S				
Salat mit Mais, fixer	6	1	22	V
Sandwich-Traum	5	2	20	
Sattmacher-Salat, schneller	4	6	6	
Sauerbraten, rheinischer	8	12	9	
Scampis mit weißen Bohnen	7	5	14	
Schafkäse-Brötchen	5	2	10	V
Schafkäse-Dip	2	4	9	V
Schinken-Käse-Brötchen, kerniges	5	3	14	
Schlemmer-Pfanne	7	3	20	
Schlemmer-Tatar-Topf	7	1	20	
Schoko-Brötchen	5	2	12	V
Schoko-Cappuccino	2	1	22	V
Schokoriegel	2	3	8	V
Sesamknäckebrot mit Lachsschinken	5	1	12	
Snack, fruchtiger	2	3	10	V
Spaghetti mit Geflügelgeschnetzeltem	7	1	10	
Spaghettiomelett	7	8	9	V
Spätzlepfanne, schwäbische	7	2	12	
Spinat-Champignon-Auflauf	7	3	8	
Suppe, asiatische	0	2	9	V
T				
Tagliatelle „Funghi“	7	2	14	V
Tatar-Topf mit Mais	7	3	14	
Tiramisu, leichtes	4	7	11	V
Tomaten-Rührei	5	2	14	V
Tomatensalat „Imker Art“	5,5	6	6	V
Tortellini-Salat	5	8	11	V
Tunfisch-Mousse	2,5	4	9	
Tunfisch-Muffins	1,5	4	11	
Tunfisch-Pizzen, kleine	6	1	20	
Tunfischsalat	6	3	8	
Tunfischsalat, bunter	6	5	15	
W				
Weinschaumcreme mit Beeren	3	4	8	V
Z				
Zwiebel-Kassler	8	12	9	
Zwiebelsuppe, französische	4	6	7	V